ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

для взрослых
и малышей

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Блюда из молока и молочных продуктов вкусны и полезны для здоровья. В нашу книгу вошли лучшие рецепты, которые удовлетворят даже самых капризных едоков. На завтрак, обед и ужин, для взрослых и малышей: горячие блюда и десерты, легкие блюда на ночь и напитки, выпечка, салаты, закуски… Из молока и простокваши, кефира и сыра, сметаны и йогурта, сливок и конечно же сливочного масла. Приятного аппетита!

- Агафья Тихоновна Звонарева
  - Молочные продукты
    - Молоко
    - Простокваша
    - Сливки
    - Сметана
    - Сливочное масло
    - Творог
    - Кефир
    - Бифидок
    - Ацидофилин
    - Йогурт
    - Сыр
  - Завтрак
    -
    - Закуски
      - Салат из огурцов с яйцами
      - Редька с маслом и сметаной
      - Яйца в раковинах
      - Салат грибной с яйцом и сметаной
      - Салат витаминный
      - Салат из моркови с творогом
      - Салат из моркови с крапивой
      - Салат из моркови с листьями
      - Сметана с сахаром
      - Пудинг утренний
      - Пудинг молочный
      - Запеканка из фруктов, овощей и творога
    - Смеси и паштеты для бутербродов
      - Сырный крем
      - Крем «зеленый»
      - Паштет из сыра и сардин
      - Сырный паштет с творогом

- Паштет из брынзы
- Творожный паштет с ветчиной
- Паштет из творога и овощей
- Паштет из творога с хреном
- Паштет из рыбы и сыра
- Зеленое масло
- Масло с красным вином
- Русский сыр
- Масло с икрой
- Витаминное масло
- Паста острая из сыра
- Сырковая масса с медом
- Творожная масса с зеленым луком
- Творожная масса обыкновенная

- Горячие блюда к завтраку
  - Запеканка манная с фруктами
  - Запеканка пшенная
  - Творожники с картофелем
  - Сырники из творога
  - Вареники ленивые
  - Клецки из толокна в молоке
  - Яичница с сыром и колбасой
  - Яичница-глазунья со сметаной
  - Омлет с сыром и салатом из помидоров
  - Драники
  - Картофель, отваренный со сливками
  - Картофель в сметане
  - Суфле из свежих грибов
  - Грибы, запеченные с мясом и овощами
  - Грибы, запеченные в молочном, соусе
  - Макароны с грибами и сыром
  - Спагетти
- Напитки к завтраку
  - Кофе с молоком
  - Кофе с желтком
  - Кофе со сливками
  - Какао

○ Обед
-
- Салаты и закуски
  - Салат с йогуртом
  - Салат нежирный
  - Салат из курицы с цветной капустой
  - Салат грибной с простоквашей

- Салат из грибов
- Салат грибной с яйцом и сметаной
- Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда
- Салат из помидоров с творожным соусом
- Салат из картофеля
- Салат из кольраби
- Салат из цветной капусты с брынзой
- Салат из сельди и творога
- Салат из сельди с фасолью
- Салат «Домашний»
- Салат из овощей с грибами
- Салат из зеленого лука с творогом
- Салат из хрена с яблоками

- Молочные супы
  - Суп молочный с овощами
  - Суп молочный с картофельными клецками
  - Суп молочный с грибами
  - Суп молочный с кабачками
  - Суп молочный с тыквой и орехами
  - Суп молочный с тыквой и черносливом
  - Суп из помидоров с молоком
  - Суп молочный рисовый
  - Суп молочный с макаронными изделиями
  - Суп молочный с ячневой крупой и картофелем
  - Суп молочный с овсяными хлопьями
  - Суп молочный с яблоками и тыквой
- Вторые блюда к обеду
  - Телятина, запеченная со сметаной
  - Свинина в молоке
  - Свинина в сыре
  - Фазан в молоке
  - Жареные цыплята
  - Котлеты свиные в молочном соусе
  - Запеченный язык
  - Рыба, запеченная со сметаной и яйцами
  - Грибы с чесноком, запеченные в сыре
  - Рыжики в сметане
  - Сморчки в сметане
  - Сыроежки в сметане
  - Картофель в молоке
  - Кабачки в простокваше
  - Кабачки с кефиром

- Лук репчатый, тушенный в сметане
- Баклажаны в твороге
- Спаржа с сыром
- Пельмени в сметанном соусе
- Пельмени с картофелем
- Вареники

- Десерты
  - Кисель молочный
  - Кисель из свекольного отвара со сметаной
  - Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками
  - Холодный напиток из молока и персиков
  - Йогурт с ананасом

- Полдник
  -
  - Блюда к полднику
    - Сырные гренки
    - Тартины с грибами и творогом
    - Тюря с молоком
    - Суп-затируха молочная
    - Творожная масса проварная
    - Грибная паста с орехами
    - Грибная паста с сыром и зеленью
    - Сыр из кур или дичи
    - Фрукты и орехи под сливками
    - Фрукты под сливками
    - Смесь сырно-фруктовая
    - Дыня и сливы под взбитыми сливками
    - Запеканка из манки и простокваши
    - Творог с фруктами
    - Пудинг по-крестьянски
    - Творожный пудинг со шпинатом
    - Пудинг сырный
  - Выпечка
    - Творожное печенье
    - Масляные кольца
    - Пирожное «шу»
    - Творожный кекс
    - Кекс «Сюрприз»
    - Кекс «кислый»
    - Крендели с сыром
    - Рулет с творожной начинкой
    - Баба с яблоками и творогом
    - Баба творожная

- Коврижка деревенская
- Печенье из творога
- Коржики с сыром
- Мазурка с творогом
- Народные пряники
- Вафли со сливками

- Смеси на основе молочных продуктов
  - Молоко с медом
  - Яичное молоко
  - Шоколадное молоко
  - Взбитые сливки с шоколадом
  - Сливки с сахаром
  - Шоколадный соус
  - Фрукты в сливках
  - Ассорти с белковой пеной
  - Холодный напиток из малины
  - Напиток из сливок и клубники
  - Ванильное молоко

- Ужин
  -
  - Закуски к ужину
    - Грибы табака
    - Редька с маслом и сметаной
    - «Лодочки»
    - Салат из моркови с облепихой
    - Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника
    - Салат из краснокочанной капусты с листьями березы
    - Салат с редисом
    - Салат со свежими сливками
    - Салат со взбитыми сливками и хреном
    - Салат под сметаной
    - Пикантный сырный салат
    - Сырный салат с солеными огурцами
    - Сырный салат с красной капустой
    - Салат пестрый с сыром
    - Салат из яиц и творога
    - Сырный салат с фруктами
    - Салат из сыра и яблок
  - Горячие блюда к ужину
    - Творожный пудинг с рисом
    - Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

- Творожная запеканка
- Творожная запеканка с яблоками
- Зразы из гречневой крупы с творогом
- Судак под молочным соусом
- Камбала в суфле из сыра
- Щука, запеченная под сметанным, соусом
- Рыба под сметанным соусом
- Бифштекс с сыром
- Котлеты куриные в молочном, соусе
- Отбивные из телятины в тертом сыре
- Филе свиное со сливками
- Молодой барашек в кислом молоке
- Курица в сметане
- Печень в сметане
- Грибы сушеные, жаренные в сметане

- Вечерние десерты
  - Манный пудинг со сливой
  - Пудинг из сливок и бисквита
  - Шоколадный пудинг
  - Рисовый круг с вишней
  - Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом
  - Творожно-яблочное печенье
  - Каша из пшеничных булочек и яблок
  - Щербет молочный
- Напитки
  - Кофе с соком
  - Кофе с шоколадом
  - Кофейный коктейль
  - Чайный коктейль
  - Коктейль с медом
  - Шоколадный коктейль
  - Вишневый коктейль
  - Малиновый коктейль
  - Клубничный коктейль с лимонным, сиропом
  - Лимонный коктейль
  - Абрикосовый коктейль

- Вечерний прием пищи
  - Кисломолочные напитки
    - Ацидофильное молоко с морковным соком
    - Кефир со сливками и медом
    - Яблочный коктейль с кефиром
    - Абрикосовое молоко из йогурта

- Брусничное молоко из йогурта
- Суп кефирный с яблочным соком и морковью
- Суп из яблок с кефиром и творогом
- Суп из яблок, чернослива и творога
- Суп яблочно-морковный на кефире
- Суп кефирный с яблоками и черносливом
- Суп кефирный со сливками и апельсинами
- Суп кефирный с курагой и свеклой
- Пюре фруктовое
- Яблочное пюре со взбитыми сливками или сметаной
- Молоко с медом

- Легкие закуски на ночь
  - Бутерброды с сыром и маслинами
  - Бутерброд с сыром, и яйцами
  - Бутерброд с огурцами и сыром
  - Бутерброд с маслом и петрушкой
  - Бутерброд с маслом и плавленым сыром
  - Бутерброд с творогом
  - Сандвичи с фаршем из сардин и сыра
  - Рулет «Зимний»

- Соусы на основе молочных продуктов
  - Сметанный соус
  - Острый сметанный соус
  - Сметанный соус с желтком
  - Сметанный соус с томатом
  - Сметанный соус с хреном
  - Сметанный соус с луком
  - Молочный соус
  - Молочный соус с луком
  - Молочный соус с мадерой
  - Молочный соус сладкий
  - Соус из жирного творога
  - Соус из обезжиренного творога
  - Острый творожный соус
  - Зеленый творожный соус
  - Соус из простокваши или кефира
  - Соус из простокваши с луком
  - Соус из простокваши со взбитыми сливками
  - Зеленый соус из простокваши
  - Острый соус из простокваши
  - Соус из простокваши с растительным маслом
  - Соус хрен со сметаной

Агафья Тихоновна Звонарева
Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов. Для взрослых и малышей

Молочные продукты

Молоко

В молоко входят вода, белки, жир, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества (микроэлементы), витамины, ферменты, гормоны, иммунные тела, газы, микроорганизмы, пигменты. Сочетание этих компонентов в молоке делает его незаменимым пищевым продуктом.

Свежее коровье молоко представляет собой раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Важнейшей составной частью являются белки. Пол-литра молока — это почти одна треть суточной потребности человека в животном белке.

Белки молока состоят из казеина, альбумина и глобулина. Глобулин служит источником антител, защищающих наш организм от инфекции.

Из казеинов в процессе переваривания образуются вещества, оказывающие влияние на мозговое кровообращение, поэтому молоко незаменимо для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Белок молока является полноценным по содержанию аминокислот, в нем много такой важнейшей и незаменимой аминокислоты, как лизин. Под воздействием соляной кислоты и ферментов белки молока в желудке свертываются мелкими хлопьями, что значительно облегчает их переваривание и усвоение. В результате их усвояемость составляет до 98 %.

Молочный жир является ценным источником энергии для человека. Благодаря низкой температуре плавления (35 ˚С) он легко усваивается, попадая в желудок в жидком состоянии. Биологически молочный жир самый полноценный, потому что содержит все известные жирные кислоты, а также витамины А, Е, D и К, которые растворены в нем.

Лактоза — это углеводы в молоке. Она менее сладкая, чем сахароза. Этот углевод является стимулятором нервной системы, служит профилактическим и лечебным средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, в процессе всасывания в кишечнике лактоза образует молочную кислоту, которая подавляет гнилостную микрофлору и способствует лучшему перевариванию кальция и фосфора. Эти макроэлементы находятся в хорошо сбалансированном соотношении, благодаря чему хорошо усваиваются.

В молоке содержатся также витамины B_1, B_2, B_{12}, B_6, РР, С.

Биологическую ценность молока дополняют разнообразные ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие

биологически активные вещества, участвующие в работе различных систем организма (кроветворной, костной, двигательной, гормональной и др.).

Белок молока сходен с животным, в нем сочетаются аминокислоты, микроэлементы и витамины, как жиро-, так и водорастворимые (А, D, группы В).

Простокваша

Простокваша — кисломолочный диетический продукт, представляет собой густое закисшее молоко. В основе приготовления простокваши лежит сквашивание пастеризованного молока на чистых культурах молочнокислых бактерий. Отличается высокой усваиваемостью, энергетической ценностью, благотворно воздействует на кишечник.

Простокваша бывает с разным процентом жирности. В нежирной простокваше содержится не более 0,06 % жира, в украинской и мечниковской простокваше содержится примерно 0,5 % молочного жира, а в самой жирной простокваше содержится до 3,2 % молочного жира.

Простоквашу, приготовленную из самого жирного стерилизованного или топленого молока и сквашенную чистыми молочнокислыми бактериями, называют варенцом.

Из жирного пастеризованного или цельного молока готовят простоквашу мечниковскую, которую сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением болгарской палочки.

Из пастеризованного цельного молока изготавливают простоквашу южную. Ее сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением молочных дрожжей и болгарской палочки.

Простоквашу ацидофильную изготавливают из пастеризованного цельного молока, которое сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями, добавляя дополнительно ацидофильную палочку.

Из жирного топленого молока изготавливают ряженку путем сквашивания чистыми молочнокислыми бактериями.

Иногда в простоквашу добавляют ягодное и плодовое варенье, ванилин, сахар и даже мед.

Простокваша считается диетическим продуктом и усваивается организмом намного лучше, чем другие молочные продукты. Простокваша рекомендована при запорах, так как обладает мягким послабляющим эффектом.

Этот напиток рекомендуется принимать также при заболеваниях желчных путей, печени, колитах. Простоквашу необходимо употреблять людям, страдающим ожирением и гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.

Простокваша с малым процентом жирности полезна при инфаркте миокарда, пороках сердца, гипертонических болезнях и атеросклерозе.

Самой полезной считается простокваша ацидофильная,

которая подавляет в кишечнике процессы брожения и гниения. Она полезна также при поносах, дизентерии, целлюлите и нарушениях обмена веществ.

Сливки

Сливки образуются на поверхности молока в виде жира. Свежее молоко фильтруется и охлаждается, затем его наливают в широкую посуду и ставят в холодное место. Где-то через ночь, жир поднимается на поверхность молока, после этого его собирают в отдельную посуду.

Сливки — это не только молочный жир. В них содержится также белок, молочный сахар, минеральные вещества и другие компоненты молока.

В оболочках жировых шариков содержится лецитин, который остается в сливках, так как при сепарировании оболочки этих шариков не разрушаются. Лецитины — белковые вещества, которыми богаты сливки. Они относятся к биологически активным и, попав в организм человека, участвуют в нормализации холестеринового обмена, а следовательно, и предупреждают атеросклероз. Поэтому сливки относятся к антисклеротическим продуктам и врачи-диетологи рекомендуют их пожилым людям.

Людям среднего и пожилого возраста рекомендуется употреблять в пищу сливки по 50–70 г в день.

Сметана

Сметану получают из заквашенных сливок. Консистенция во многом зависит от способа обработки сливок: либо с помощью сепаратора (тогда сметана получается густой сразу), либо традиционно вручную — хозяйка снимает верхний, самый жирный слой с молока ложечкой. Сметана получается жидковатой, но она густеет спустя некоторое время. Считается, что «ручной способ» добычи сметаны из сливок все-таки лучше.

Сметана содержит очень ценный набор витаминов: A, D, K, B, C, PP, никотиновую кислоту, микроэлементы: кальций, медь, марганец, кобальт, молибден.

Сметану с 15 %-м содержанием жира рекомендуют при вегетососудистой дистонии.

Более густую сметану, с содержанием жира до 25 %, называют «столовой». Ее можно есть отдельно или использовать для приготовления блюд.

Сметану жирностью выше 30 % людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, употреблять в чистом виде не рекомендуется. Как и все кисломолочные продукты, сметана укрепляет кости и хорошо влияет на регенерацию кожи.

Сливочное масло

Сливочное масло изготавливают сбиванием сливок. В настоящее время его производят из коровьего молока. Поэтому масло представляет собой тонкую эмульсию молочного жира и сыворотки. Причем, примеси никаких других жиров не допускаются. Жира в масле не менее 70 %.

Молочный жир обладает ценными биологическими и вкусовыми качествами. Он включает сбалансированный комплекс жировых кислот (в основном насыщенных), содержит значительное количество фосфатидов (до 400 мг %) и жирорастворимых витаминов, плавится при 32–35 °С, затвердевает при 15–24 °С, усваивается организмом до 95 %. Сливочное масло также является значительным источником холестерина (около 200 мг/100 г).

В состав сливочного масла входят также содержащиеся в молоке белки, углеводы, некоторые водорастворимые витамины, минеральные вещества и вода. Сливочное масло обладает высокой калорийностью (традиционное масло — 748 ккал/100 г) и усваиваемостью. Сливочное масло содержит витамин А (в среднем 0,6 мг %) и витамин D (0,002–0,008 мг % в летнем, 0,001–0,002 мг % в зимнем). Летнее масло содержит также каротин (0,17–0,56 мг %). Сливочное масло содержит токоферолы (2–5 мг %).

В зависимости от типа используемых сливок, сливочное масло делится на сладко-сливочное, производимое из пастеризованных свежих сливок, и кисло-сливочное, производимое из пастеризованных сливок, сквашенных молочнокислыми закваскаами (что придает маслу специфические вкус и аромат). Для производства этих двух типов сливки пастеризуют при температуре 85–90 °С. Вологодское масло изготавливают из свежих сливок, пастеризованных при более высоких температурах (98 °С).

В зависимости от наличия или отсутствия поваренной соли, масло делится на соленое и несоленое.

В зависимости от массовой доли жира в России принята следующая классификация масла: традиционное (массовая доля жира 82,5 %), любительское (80 %), крестьянское (72,5 %), бутербродное (61 %), чайное (50 %).

Из сливочного масла делают также топленое масло, вытапливая при температуре 75–80 °С из сливочного масла молочный жир и отделяя его от сопутствующих примесей. В нем содержится не менее 98 % жира, но практически нет

биологически активных веществ.

Творог

Этот кисломолочный продукт всегда присутствовал в рационе питания каждого человека. Творог существует на любой цвет и вкус: жирный, обезжиренный, зернистый, с добавлением различных фруктов.

Творог — ценный диетический продукт, незаменимый в питании детей и взрослых. Его часто называют пищей, которую можно есть всем — старикам и детям, беременным женщинам и людям, страдающими различными заболеваниями.

Творог — хорошо усваиваемый кисломолочный продукт, полноценный по своему биологическому составу. Но основное его достоинство в том, что творог богат минеральными веществами, а если еще более конкретно — кальцием.

Ценность творога заключается в полном наборе незаменимых для организма аминокислот, содержании в нем белка, кальция, фосфора, железа и магния, молочного сахара, метионина, лицетина, холина. Он снижает процент накопления жира в печени и оказывает противосклеротический эффект. В твороге имеются также различные витамины, молочный жир.

Творог полезен:

— для профилактики атеросклероза, так как содержит холин и метионин;

— для формирования костной ткани, так как содержит соли кальция и фосфора;

— для страдающих заболеваниями сердца и почек, так как кальций обеспечивает выведение жидкости из организма;

для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения;

— для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в его составе участвуют в выработке гемоглобина.

Кефир

Кефир — кисломолочный напиток, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путем кисломолочного и спиртового брожения с применением кефирных «грибков» — симбиоза нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей.

Главным преимуществом кефира перед другими молочными продуктами является то, что он благоприятно влияет на состав микробов кишечника — другими словами, способствует процессу формирования его здоровой микрофлоры. Так что пара стаканов кефира в день способна предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом.

Кефир обладает иммуностимулирующими свойствами, помогает победить хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и неполадках в нервной системе.

По кислотности кефир бывает слабый односуточный, средний двухсуточный и крепкий трехсуточный. Чем выше крепость кефира, тем сильнее он стимулирует выработку пищеварительных соков в желудке и кишечнике, а следовательно, активнее регулирует процессы его очищения. Процент этилового спирта доходит до 0,07 %, поэтому кефир представляет собой настоящий алкогольный напиток. За руль после его массированного употребления в течение нескольких часов лучше не садиться.

Бифидок

По сути, бифидок — это кефир, обогащенный бифидобактериями.

Классический кефир обогащается специально подобранным комплексом бифидокультур, сочетание которых оказывает пробиотическое воздействие на организм человека. Бифидок защищает человека от пищевых аллергий и острых кишечных заболеваний, неблагоприятных экологических воздействий.

Ацидофилин

Это кисломолочный продукт, который изготавливается путем сквашивания пастеризованного коровьего молока при помощи особых бактерий (используются ацидофильная палочка, кефирные грибки и молочнокислый стрептококк). При производстве ацидофилина пастеризованное коровье молоко сквашивают при температуре не ниже 32 ˚С в течение 10–12 часов.

Как и другие кисломолочные продукты, Ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко за счет ферментации лактозы. Поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании, в том числе детей.

Ацидофильная палочка, входящая в состав закваски для ацидофилина, обладает высокой антагонистической активностью по отношению к широкому спектру патогенных и условно-патогенных бактерий, включая стафилококки (в том числе Золотистый стафилококк). Попав в кишечник человека, ацидофильная палочка выделяет антибиотики, вытесняет вредные микробы и подавляет процессы гниения. Ацидофильная палочка может некоторое время развиваться в кишечнике, возбуждая секреторную работу желудка и поджелудочной железы.

Ацидофилин нормализует пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обменные процессы организма, способствует восстановлению естественного иммунитета.

Ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко, поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании. Ацидофильная палочка лучше, чем другие кисломолочные микроорганизмы приживается в кишечнике, подавляя развитие гнилостных и других болезнетворных бактерий. Он восстанавливает микрофлору кишечника во время лечения антибиотиками, положительно воздействует на иммунную систему и обмен веществ. Ацидофилин не такой кислый, как кефир, поскольку сквашивается всего за 6–8 часов.

Ацидофильная палочка исключительно жизнестойкая бактерия она не разрушается даже под действием желудочных соков. Попав в кишечник человека, палочка вытесняет оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

Йогурт

Настоящий йогурт состоит из натурального молока и закваски, содержащей культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка. Таким образом, йогурт — кисломолочный продукт с повышенным содержанием обезжиренных веществ молока.

В йогурт допускается добавление пищевых добавок, фруктов, овощей и продуктов их переработки.

Йогурт богат белком. В среднем в 250 г продукта содержится 8 г белка.

В нем много кальция: 400 мг в 250 г продукта. Содержит так же много калия, как банан. Отличный источник витамина В — рибофлавина. Способствует усвоению лактозы (углевода, содержащегося в молочных продуктах). Активные культуры, содержащиеся в некоторых типах йогуртов, укрепляют иммунную систему и благоприятно воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, помогают предотвратить риск возникновения рака толстой кишки и молочной железы, укрепляют иммунную систему. Натуральные йогурты без сахара могут помочь в борьбе с дурным запахом изо рта, кариесом и болезнями десен.

Лучше всего йогурты, содержащие живые бифидокультуры, они способствуют улучшению работы пищеварительной системы.

Обращайте внимание на срок годности йогурта.

Сыр

Сыр — это натуральный пищевой продукт, который производится из молока коров, коз, овец, буйволиц и кобыл. В настоящее время большинство сыров производится из коровьего молока.

Сыром называется свежий или созревший продукт из заквашенного молока, образующийся после удаления молочной сыворотки и обладающий высокой биологической ценностью:

— белковых веществ;

— легко перевариваемого молочного жира и лактозы;

— важных витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Сыр — высокопитательный пищевой продукт, изготовляемый из свернувшегося (кислого) молока. Обычно светло-желтого цвета, бывает как с «дырками» (полостями), так и без них.

Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %) и минеральных веществ (до 3,5 %, не считая поваренной соли). Белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, возбуждают аппетит. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом почти полностью (99 %). В сырах содержатся витамины A, D, E, B_1, B_2, PP, C и другие. В зависимости от содержания жира и белка энергоценность 100 г сыра колеблется от 200 до 400 ккал. Сыр является как бы концентратором молока: белки, жиры, минеральные вещества содержатся в нем примерно в тех же пропорциях, высоко содержание в нем кальция и фосфора, которые находятся в сыре в оптимально сбалансированном соотношении.

Завтрак

Традиционно завтрак состоит из трех блюд и напитка. Сначала подаются закуски, которые могут быть холодными или горячими, заправленными различными соусами. Затем горячее блюдо, которое в завтрак чаще всего бывает кашей со сливочным маслом. Параллельно с этими блюдами можно есть бутерброды с различными масляными или творожными смесями, сырами. Напитки в завтрак чаще всего бывают в смеси с молоком или сливками, это кофе, какао, чай.

Закуски

Салат из огурцов с яйцами

Состав: *огурцы — 300 г, яичные желтки — 2 шт., йогурт или простокваша — 150 г, сметана — 80 г, зелень укропа, перец, соль.*

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из сметаны, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

Редька с маслом и сметаной

Состав: *редька — 120 г, зеленый лук — 10 г, сметана — 15 г или растительное масло — 5 г, соль.*

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

Яйца в раковинах

Состав: *яйца — 5–6 шт., жир — 20 г, швейцарский сыр — 30 г, масло — 20 г, соль, толченые сухари — 10–20 г, нарубленная зелень петрушки — 1 ст. ложка.*

Раковины смазать жиром, в каждую выпустить по одному яйцу, посолить, посыпать натертым сыром, поставить в горячий духовой шкаф. Когда яйца свернутся, вынуть раковины из духового шкафа, посыпать сверху подрумяненными на топленом масле толчеными сухарями. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать как горячую закуску на круглом блюде.

Салат грибной с яйцом и сметаной

Состав: *соленые грибы — 150 г, яйца — 6 шт., зеленый лук — 40 г, сметана — 50 г, зеленый горошек, соль.*

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат витаминный

Состав: *капуста — 25 г, морковь — 20 г, зеленый лук — 5 г, яблоки — 25 г, персики или абрикосы — 20 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло — 5 г.*

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

Салат из моркови с творогом

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., творожный соус — 1 стакан, лук — 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук — 2 ст. ложки.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Салат из моркови с крапивой

Состав: *морковь — 5 шт. рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат из моркови с листьями

Состав: *морковь с листьями — 5 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 3 дольки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Сметана с сахаром

Состав: *сметана — 200 г, сахарный песок — 50 г, ягоды, булочки.*

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

Пудинг утренний

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 200 г, сахар — 200 г, молотый натуральный черный кофе — 20 г, молоко — 500 г, яйца — 8 шт., ванилин;* ***для подливы:*** *молоко — 200 г, крепкий черный кофе — 100 г, сахар — 100 г, яйца — 2 шт., мука — 30 г, ванилин.*

К топленому сливочному маслу добавить муку, слегка поджарить ее и, непрерывно помешивая, залить кипящим молоком. Массе дать вскипеть, немного охладить ее, добавить молотый кофе, 150 г сахара и яичные желтки (по одному).

Яичные белки с 50 г сахара и ванилином взбить в крепкую пену и осторожно добавить в первую массу.

Пудинговые формы смазать маслом и наполнить тестом на три четверти высоты, поместить в кастрюлю с кипятком и сварить. Подавать на стол пудинг с подливой.

Приготовление подливы. 100 г сахара, 2 яичных желтка, 30 г муки, 100 г холодного молока с ванилином хорошо вымешать. Оставшееся молоко и 100 г крепкого черного кофе поставить на огонь и когда кофе с молоком подогреется, непрерывно помешивая, добавить к ним первую массу. Снять с огня вскипевшую массу и смешать с пеной из двух яичных белков.

Пудинг молочный

Состав: *молоко — 4 стакана, яйца — 2 шт., мука — 100 г, крахмал — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 3 ст. ложки, ваниль, ягодный сок или варенье.*

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, смешать с мукой. Сначала влить понемногу часть горячего молока в желтки, а потом полученную смесь влить в остальное молоко, вскипятить, помешивая, чтобы не было комков, добавить масло и взбитые белки, поставить на 5 минут в духовой шкаф. Вылить в форму, остудить, подавать с соком или вареньем. В

пудинг можно положить тертый шоколад.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *яблоки — 2–3 шт., изюм — 0,5 стакана, творог — 100 г, яйца — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, морковь — 1 шт., шпинат — 50 г, сметана — 0,5 стакана.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Смеси и паштеты для бутербродов

Сырный крем

Состав: *плавленый сыр — 200 г, сливочное масло — 20 г, мука — 20 г, молоко — 200 г, ветчина — 100 г, соленые (консервированные) огурцы, перец.*

Для приготовления сырного крема сначала нужно сделать соус «Шарлотт» средней густоты из муки, масла и молока при помощи подогрева при постоянном взбивании. Отдельно в посуде следует растереть масло и соединить с остывшим соусом. В другую посуду натереть на терке плавленый сыр и добавить к нему масло с соусом, чтобы крем получился нежным и однородным. В полученную массу добавить нарезанные очень мелко ветчину, соленые огурцы и заправить все это молотым сладким перцем.

Крем «зеленый»

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, зеленый лук — 50 г, сметана и соль.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Паштет из сыра и сардин

Состав: *плавленый сыр — 300 г, сардины в масле — 150 г, репчатый лук — 20 г, лимонный сок и соль.*

Растертый сыр, сардины в масле, мелко нарезанный лук очень хорошо вымешать и заправить лимонным соком, затем посолить.

Сырный паштет с творогом

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, сыр — 100 г, хрен — 20 г, горчица, репчатый лук, соль, молоко.*

Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом, тертым сыром, добавить соль, горчицу, мелко нашинкованный лук, тертый хрен и чуть-чуть молока. Все это взбить до получения однородной массы.

Паштет из брынзы

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, сыр — 100 г, чеснок — 5 г, соль, молоко.*

Копченый плавленый сыр и творог пропустить два раза через мясорубку. В размягченное масло добавить смесь сыра и творога, чеснок, растертый с солью. Все это хорошо вымешать, при желании можно добавить молоко.

Творожный паштет с ветчиной

Состав: *творог — 300 г, ветчина — 100 г, сливочное масло — 100 г, молоко, соль.*

К размягченному и растертому маслу добавить протертый через сито творог, мелко нарезанную ветчину, соль, молоко.

Паштет из творога и овощей

Состав: *творог — 200 г, сметана — 100 г, морковь — 50 г, редис — 50 г, помидоры — 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки, лимонный сок.*

Протертый и взбитый творог смешать со сметаной, добавить протертые морковь и редис, мелко нарезанные помидоры и мелко нашинкованную зелень петрушки. Паштет посолить, поперчить, заправить лимонным соком и тщательно перемешать.

Паштет из творога с хреном

Состав: *творог — 300 г, вареные желтки — 4 шт., тертый хрен — 45 г, яблоки — 200 г, соль, перец.*

Яблоки запечь и протереть через сито вместе с творогом. Добавить протертые желтки, затем тертый хрен, заправить солью и перцем.

Паштет из рыбы и сыра

Состав: *консервированные сардины — 1 банка, сыр — 80 г, майонез — 80 г, хрен — 40 г, яйца — 4 шт., лимон — 1,5 шт., сливочное масло — 60 г, соль.*

Сливочное масло и сардины в масле растереть в эмалированной посуде, добавить измельченные на терке вареные желтки, сыр и майонез. Потом добавить белки вареных яиц, нарезанные кубиками, тертый хрен, все это вместе заправить

лимонным соком и солью.

Зеленое масло

Состав: *сливочное масло — 400 г, зелень петрушки — 25 г, эстрагон — 25 г, мясной сок — 100 г, крахмал — 12 г.*

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с мелко нашинкованной зеленью петрушки и эстрагона, мясным соком, сгущенным крахмалом. Посолить.

Масло с красным вином

Состав: *сливочное масло — 400 г, красное вино — 50 г, репчатый лук — 15 г, лимон — 0,5 шт., перец, зелень — 15 г, мясной сок — 20 г.*

В красное вино добавить мелко нарубленный репчатый лук, черный перец, лимонный сок, мелко нарубленную зелень петрушки, мясной сочок, сгущенный небольшим количеством крахмала. Полученную смесь тщательно перемешать и протереть сквозь сито. В размягченное масло добавить протертую смесь, посолить и перемешать.

Русский сыр

Состав: *мягкий творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 40 г, чеснок — 2 дольки, сметана — 100 г, молотый сладкий перец, соль.*

Взбитое масло смешать с протертым через сито творогом, добавить тертый лук, растертый чеснок, молотый сладкий перец, соль и разбавить сметаной до требуемой консистенции. Затем подготовленную массу поместить в полотняный мешочек под груз и дать возможность жидкости стечь.

Масло с икрой

Состав: *сливочное масло — 300 г, черная икра — 150 г, соль, лимонный сок.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны и, продолжая взбивание, добавить в него икру, соль и лимонный сок.

Витаминное масло

Состав: *сливочное масло — 200 г, морковь — 150 г, сельдерей*

— 100 г, соль, лимонный сок.

Морковь и сельдерей протереть через мелкую терку. Масло взбить, добавить протертые овощи, посолить, заправить лимонным соком и хорошо вымешать.

Паста острая из сыра

Состав: *твердый сыр — 100 г, сливочное масло — 70 г, готовая горчица — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Натертый сыр тщательно растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы, посолить и прибавить относительно много перца (по вкусу).

Сырковая масса с медом

Состав: *творог — 400 г, сахарный песок — 2 ст. ложки, натуральный мед — 2 ст. ложки, желтки — 4 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, сметана или сливки — 3 ст. ложки.*

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками.

Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Творожная масса с зеленым луком

Состав: *соленая творожная масса — 400 г, зеленый лук — 100 г, сметана — 150 г.*

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Творожная масса обыкновенная

Состав: *творог — 120 г, сахарный песок — 20 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, изюм — 5 г.*

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную

мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте.

При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Горячие блюда к завтраку

Запеканка манная с фруктами

Состав: *манная крупа — 200 г, молоко — 1 л, соль — 5 г, сахарный песок — 50 г, яйца — 2 шт., масло — 60 г, яблоки — 100 г, сироп, сухари.*

Для запеканки следует сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить яйца, сахарный песок, соль, сливочное масло, все тщательно перемешать и выложить в подготовленную сковороду (смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями). Поверхность массы разровнять, смазать маслом или сметаной. Поставить запекать в хорошо разогретую духовку до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку прямо в сковороде разрезать по диаметру на порционные куски, а сверху положить сваренные в сахарном сиропе яблоки и полить сиропом.

Запеканка пшенная

Состав: *пшено — 250 г, вода — 250 г, молоко — 500 г, соль — 5 г, сливочное масло — 100 г, сахарный песок — 50 г, изюм — 100 г, яйца — 3 шт.*

Перебранное промытое пшено залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и сварить до готовности.

Готовая каша должна получиться очень крутой. В полученную кашу добавить сливочное масло, сахарный песок, промытый изюм, взбитые яйца, перемешать, выложить массу в форму, смазанную жиром, и запечь в горячей духовке до румяной корочки.

Подавать запеканку к столу можно горячей или холодной, с холодным молоком.

Творожники с картофелем

Состав: *творог — 500 г, картофель — 400 г, яйцо — 1 шт., пшеничная мука — 4–5 ст. ложек, топленое масло — 1 ст. ложка, сметана — 150 г или сметанный соус — 300 г, соль по вкусу.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать.

Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут.

При подаче творожники полить сметаной.

Сырники из творога

Состав: *творог — 300 г, мука — 50 г, яйца — 1 шт., сахарный песок — 30 г, масло — 20 г, сметана, варенье, соль.*

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле.

Отдельно подать сметану или варенье.

Вареники ленивые

Состав: *творог — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Клецки из толокна в молоке

Состав: *толокно — 280 г, молоко — 1 л, соль, яйца — 2 шт.*

В кастрюлю положить толокно, залить его двумя стаканами холодной воды и размешать, чтобы не было комков. Сюда добавить сырые яйца, посолить и опять размешать. Из полученного теста приготовить клецки, отделяя чайной ложкой, смоченной в горячей воде, небольшие кусочки теста. Клецки опустить в горячее молоко и проварить 8–10 минут. На стол клецки подать в молоке, в котором они варились.

Яичница с сыром и колбасой

Состав: *масло — 20 г, лук — 20 г, колбаса — 60 г, яйца — 4 шт., сыр — 35 г.*

Лук репчатый обжарить отдельно, колбасу нарезать соломкой и обжарить с луком, залить взбитыми яйцами, перемешать и при подаче посыпать тертым сыром.

Яичница-глазунья со сметаной

Состав: *яйца — 4 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 50 г, соль.*

Растопить на сковороде сливочное масло, выпустить яйца и поджарить их до полуготовности. Затем залить сметаной, посолить и довести глазунью до готовности в жарочном шкафу.

Омлет с сыром и салатом из помидоров

Состав: *яйца — 4 шт., молоко — 100 г, масло — 20 г, салат — 100 г, сыр — 25 г, соль, перец.*

Молоко и яйца взбить и посолить, поперчить, вылить на разогретую с маслом сковороду и жарить до тех пор, когда омлет будет легко отделяться от сковороды; посыпать тертым сыром. Подавать с салатом из помидоров.

Драники

Состав: *картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, топленое масло — 7–8 ст. ложек, сметана — 1 стакан, моченая брусника — 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Картофель, отваренный со сливками

Состав: *картофель — 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки — 120 г, масло — 80 г.*

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Картофель в сметане

Состав: *картофель — 1 кг, соль, перец, сметана — 200 г, сыр — 50 г, сухари — 30 г.*

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой,

поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Суфле из свежих грибов

Состав: *грибы — 500 г, булка — 1 шт., молоко — 1 стакан, мука — 1–2 ст. ложки, яйца — 3–5 шт., масло — 3 ст. ложки, тертый сыр — 3 ст. ложки, сметана — 150 г, соль.*

Свежие грибы сварить в подсоленной воде, вынуть из бульона и пропустить через мясорубку. Белую булку нарезать на кусочки и залить горячим молоком, немного остудить, добавить растертые яичные желтки, сметану и измельченные грибы. Положить туда взбитые белки, немного муки и соли, все тщательно перемешать, выложить на глубокую сковороду, смазанную маслом. Посыпать сверху тертым сыром, побрызгать маслом, поставить в горячую духовку и запекать до готовности.

Грибы, запеченные с мясом и овощами

Состав*: свежие грибы — 500 г, говядина — 1 кг, картофель — 1 кг, лук — 2–3 шт., жир — 150 г, сметана — 1 стакан, мука — 3 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

Мясо помыть, снять пленку, нарезать кусочками, отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить в жире на разогретой сковороде. В оставшемся жире обжарить нарезанный лук и грибы. На дно гусятницы положить жир и слой нарезанного кружочками картофеля, поверх него слой грибов с луком и мясом, потом опять слой картофеля и слой грибов, лука и мяса. Каждый слой картофеля посолить и посыпать молотым черным перцем. После заполнения гусятницы влить стакан воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 1 час, залить сметаной, слегка встряхнуть, чтобы сметана опустилась на дно, и тушить еще 5–10 минут.

Грибы, запеченные в молочном, соусе

Состав: *свежие грибы — 500 г, масло — 3 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, тертый сыр — 2 ст. ложки, соль.*

Нарезать грибы кубиками, обжарить. Обжарить муку на масле до золотистого цвета и заварить молоком, посолить и кипятить до загустения (5 минут). Залить этим соусом грибы, посыпать тертым сыром, сбрызнуть подогретым сливочным маслом и

запечь в духовке. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Макароны с грибами и сыром

Состав: *свежие грибы — 250 г, макароны или лапша — 300 г, ветчина — 100 г, помидоры — 3–4 шт., яйца — 3–4 шт., сметана — 0,5 стакана, сыр — 150 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Грибы и помидоры очистить, нарезать и потушить с жирной, нарезанной кубиками ветчиной, затем слегка охладить и добавить смешанные со сметаной яйца и специи. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить их в посуду для запекания, добавить растопленное масло и тертый сыр, залить грибами с соусом. Все прогреть, не доводя до кипения.

Спагетти

Состав: *спагетти — 300 г, оливковое масло — 75 г, репчатый лук — 70 г, чеснок — 2 дольки, помидор — 1 шт., сыр — 100 г, соль.*

Репчатый лук и чеснок нарезать мелко, посолить и обжарить на масле, добавить нарезанные мелкими ломтиками помидоры и пассеровать еще некоторое время.

Отваренные спагетти осторожно перемешать с пассеровкой, выложить на тарелку и подать, посыпав тертым сыром.

Напитки к завтраку

Кофе с молоком

Состав: *сваренный черный кофе — 400 г, молоко — 400 г.*

Сварить черный кофе и разлить его в чашки, налить горячее молоко и, не размешивая, подать на стол.

Кофе с желтком

Состав: *кофе — 20 г, вода — 50 г, желток — 1 шт., молоко — 50 г, сахарная пудра.*

Сварить крепкий черный кофе. Молоко прокипятить, охладить и соединить с желтком куриного яйца, размешать. В молоко добавить, помешивая, горячий черный кофе, довести до кипения.

При подаче разлить в чашки, отдельно можно подать сахарную пудру.

Кофе со сливками

Состав: *молотый кофе — 40 г, вода — 400 г, сливки — 400 г, сахарный песок — 100 г.*

В посуду насыпать молотый кофе, залить водой, довести до кипения. Снять с плиты, процедить, добавить сливки и сахар и опять поставить на плиту и довести до кипения.

При подаче разлить в чашки и положить пенки.

Какао

Состав для I способа: *какао — 10 г, сахарный песок — 20 г, молоко — 1 стакан;* ***для II способа:*** *молоко — 1 л, сахарный песок — 20 г, какао — 20 г.*

I способ. Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам.

II способ. В небольшом количестве молока развести какао-порошок, влить остальное молоко, добавить сахарный песок, размешать и довести до кипения.

Обед

Обеденное меню состоит из четырех частей: закуска или салат, суп, второе блюдо, десерт.

Салаты и закуски

Салат с йогуртом

Состав: *вареное белое куриное мясо — 300 г, белая сухая фасоль — 1 кг, консервированная кукуруза — 0,5 банки, свежий зеленый салат — 150 г, миниатюрные «виноградные» помидоры — 200 г, майонез — 200 г, натуральный йогурт — 200 г, эстрагон, зелень.*

Сварить фасоль до готовности в воде или в курином бульоне, добавив пучок огородной зелени. Откинуть на дуршлаг, затем выложить в салатник, добавить рубленое куриное мясо, кукурузу, салат, помидоры (лучше миниатюрные «виноградные»), рубленый эстрагон.

Разбавить майонез йогуртом и залить им салат. Вместо майонеза можно приготовить соус «Винегрет», используя винный или яблочный уксус.

Салат нежирный

Состав: *отварная курица — 40 г, яблоки — 30 г, апельсины — 40 г, ветчина — 25 г, картофель — 30 г, сметана — 35 г, огурцы — 30 г, сыр — 25 г, соль, перец, зелень.*

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат из курицы с цветной капустой

Состав: *вареное или жареное куриное мясо — 300 г, цветная капуста — 1–2 кочана, горошек — 1 стакан, морковь — 1–2 шт., сметанный соус — 1 стакан, зелень укропа или петрушки.*

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

Салат грибной с простоквашей

Состав: *вареные или консервированные грибы — 200 г, холодный отварной картофель — 400 г, сладкий болгарский перец*

— 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) — 3–4 ст. ложки, кетчуп — 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Салат из грибов

Состав: *свежие грибы — 700 г, лук — 2 шт., сметана — 1 стакан, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат грибной с яйцом и сметаной

Состав: *соленые грибы — 150 г, яйца — 6 шт., зеленый лук — 40 г, сметана — 50 г, зеленый горошек, соль.*

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: *помидоры — 10 шт., брынза — 100 г, молодые листья винограда — 10 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат из помидоров с творожным соусом

Состав: *помидоры — 4–5 шт., соль, перец, творожный соус — 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.*

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым или зеленым луком.

Салат из картофеля

Состав: *картофель — 5 шт., сметана — 0,5 стакана, желток — 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби — 2–3 шт., красный перец — 1 стручок, лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., соус из простокваши — 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

Салат из цветной капусты с брынзой

Состав: *цветная капуста средней величины — 1 головка, брынза — 100 г, рубленые листья крыжовника — 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, кефир — 100 г, соль.*

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

Салат из сельди и творога

Состав: *хорошо вымоченная сельдь — 2 шт., помидоры — 250 г, тушеные шампиньоны — 125 г, тушеные белые грибы — 125 г, лук — 80 г, молоко — 0,5 стакана, майонез — 75 г, творог*

— 1 ст. ложка.

Свежие красные помидоры, тушеные грибы, сельдь, репчатый лук нарезать кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Все продукты перемешать и выложить в салатник.

Салат из сельди с фасолью

Состав: *сельдь — 1 шт., картофель — 5–6 шт., фасоль — 400 г или консервированная фасоль — 0,5 банки, сметанный соус — 1 стакан, яйцо — 1 шт., помидор — 1 шт., зелень.*

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, нарезать кусочками, вареный картофель — кубиками, вареные стручки фасоли — кусочками длиной 1–1,5 см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, полить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

Салат «Домашний»

Состав: *рыбные консервы — 200 г, вареные яйца — 2 шт., твердый сыр — 30 г, соус майонез — 30 г, кетчуп — 15 г, зелень, соль, перец.*

Консервы нарезать ломтиками, вареные яйца мелко пошинковать, сыр натереть на терке, все перемешать, посолить, поперчить, заправить соусом майонез с кетчупом.

Выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из овощей с грибами

Состав: *морковь — 1 шт., горошек — 1 стакан, кольраби — 1 шт., сельдерей — 1 шт., лук — 0,25 шт., консервированные грибы — 1 стакан, сметанный соус или соус из простокваши — 1 стакан, яйцо — 1 шт., зелень, ломтики лимона.*

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками (маринованные или соленые изрубить). Грибы и лук нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить дольками яйца, ломтиками лимона и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать, а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице.

Салат из зеленого лука с творогом

Состав: *зеленый лук — 150 г, свежий творог — 300 г,*

сметана — 1 стакан, соль.

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу, нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой смета ной.

Салат из хрена с яблоками

Состав: *тертый хрен — 3 ст. ложки, яблоки — 50 г, сметана — 1 стакан, лимонный сок, соль, сахар.*

Тертый хрен перемешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, и сметаной, заправить по вкусу соком лимона, солью и сахаром. Выложить в салатник и украсить веночком из мелких листочков петрушки.

Молочные супы

Суп молочный с овощами

Состав: *молоко — 500 г, вода — 200 г, цветная или белокочанная капуста — 80 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, консервированный зеленый горошек — 50 г, зеленая стручковая фасоль — 50 г, картофель — 150 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

Морковь и репу нарезать дольками или ломтиками и запассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками или дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, стручки фасоли разделить на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшировать для удаления горечи. Фасоль отварить.

В кипящую воду поместить пассерованные коренья и подготовленные овощи и отварить при слабом кипении до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавить фасоль, горошек, влить горячее молоко и посолить.

Суп молочный с картофельными клецками

Состав: *картофель — 12 шт., молоко — 8 стаканов, яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.*

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

Суп молочный с грибами

Состав: *грибы — 150 г, молоко — 500 г, картофель — 6 шт., яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, лук, соль.*

Свежие грибы промыть, положить в кастрюлю, отварить до полуготовности. Затем вынуть их шумовкой из бульона, нарезать кубиками, смешать с нарезанным репчатым луком, добавить сливочное масло, немного грибного бульона и тушить до готовности.

В процеженный грибной бульон налить молоко и вскипятить. В кипящую жидкость положить картофель, нарезанный кубиками, и варить. За 10 минут до готовности положить тушеные грибы с

луком, посолить по вкусу. Затем взбить яйцо с молоком, влить его в суп и дать закипеть.

Суп молочный с кабачками

Состав: *молоко — 700 г, вода — 100 г, картофель — 250 г, кабачки — 150 г, соль — 6 г, сливочное масло — 10 г.*

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко, разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить при слабом кипении до готовности.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Состав: *тыква — 200 г, чернослив — 20 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, молоко — 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).*

Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 2–3 минуты. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Суп из помидоров с молоком

Состав: *томатный сок — 0,5 л, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, лук — 1 шт., молоко — 250 мл,*

мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 50 г, зелень петрушки, соль.

Отварить морковь, корень петрушки, сельдерей и лук в 250 мл воды. Вынуть овощи. В овощной отвар влить томатный сок, молоко, смешанное с мукой, и довести до кипения. Снять с огня, всыпать соль, зелень петрушки и положить масло. Подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного на сковороде с небольшим количеством масла.

Суп молочный рисовый

Состав: *молоко — 1 л, рис — 4 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка.*

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче к столу положить масло.

Суп молочный с макаронными изделиями

Состав: *молоко — 700 г, вода — 200 г, макаронные изделия (лапша, макароны, вермишель) — 80 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

В кипящую смесь молока с водой заложить предварительно сваренные до полуготовности макаронные изделия и отварить до готовности. Перед окончанием варки в суп добавить соль и сахар.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем

Состав: *крупа ячневая — 40 г, картофель — 300 г, молоко — 400 г, вода — 300 г, соль, масло сливочное — 10 г.*

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Состав: *молоко — 1 л, овсяные хлопья — 1 стакан, масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка.*

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20–25 минут. При подаче к столу положить в суп масло.

Суп молочный с яблоками и тыквой

Состав: *яблоки — 3 шт., тыква — 300 г, мед — 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), молоко — 1,5 л.*

Тыкву нарезать кубиками, яблоки — ломтиками. Тыкву смешать с яблоками, залить холодным кипяченым молоком, добавить мед, соль, корицу.

Вторые блюда к обеду

Телятина, запеченная со сметаной

Состав: *телятина — 1 кг, сливочное масло — 100 г, лук — 120 г, мука — 20 г, сметана — 100 г, рис — 300 г, бульон.*

На противень с высокими бортами положить масло и кусок телятины и обжарить его со всех сторон, затем прибавить прокипяченный в воде и обсушенный лук, припустить его немного, прибавить муку и залить равными частями бульона и сметаны. Тщательно размешать соус венчиком и запечь вместе с мясом.

В качестве гарнира приготовить плов из риса, на который перед подачей уложить нарезанные кусочки мяса. Сверху полить соусом, в котором запекалось мясо, предварительно процедив его сквозь сито и заправив маслом.

Свинина в молоке

Состав: *свинина (лопатка, корейка) — 600 г, сливочное масло — 100 г, молоко — 400 г, репчатый лук — 50 г, перец, соль, лавровый лист, зелень, отварной картофель.*

Свинину нарезать крупными кубиками и обжарить на сковороде с добавлением репчатого лука, нарезанного дольками. Когда мясо поджарится, влить только что прокипевшее молоко, посолить, поперчить, положить лавровый лист, закрыть крышкой и тушить 35 минут до готовности. Подать можно в той же сковороде, в которой готовилось блюдо, на гарнир использовать отварной картофель с зеленью.

Свинина в сыре

Состав: *мясо свинины — 500 г, растительное масло — 70 г, соль, перец;* ***для кляра:*** *яйцо — 1 шт., тертый сыр — 50 г, мука — 30 г, молоко — 20 г, отварной картофель, салат из свежих помидоров, тертый хрен.*

Постное мясо свинины нарезать кусочками по 120 г, отбить, придать овальную форму, посолить, поперчить и опустить в кляр, приготовленный из яйца, молока, муки, соли и натертого сыра (см. Осетрина в тесте), затем быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в растительном масле. Подать с отварным картофелем, салатом из свежих помидоров и тертым хреном.

Фазан в молоке

Состав: *фазан — 1 шт., сливочное масло — 200 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, сельдерей — 50 г, мука — 50 г, молоко — 400 г, бульон — 400 г, рис — 300 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.*

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и подрумянить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, к сочку прибавить муку, запассеровать ее, залить молоком и бульоном, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности. Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью.

Фазана гарнировать отварным рисом и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Жареные цыплята

Состав: *цыплята — 4–5 шт., соль, перец, жир для жарки, сметана — 1 стакан, гарнир.*

Цыплячьи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки с добавлением соли и перца. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

В качестве гарнира подать жареный картофель и острый сметанный соус, салат из огурцов или помидоров с большим количеством зелени.

Котлеты свиные в молочном соусе

Состав: *свинина — 500 г, топленое сало — 60 г, грибы — 400 г, масло, хлеб — 75 г, молочный соус — 150 г, соль, перец.*

Котлеты подготовить и обжарить на сковороде. Грибы обработать и промыть, нарезать ломтиками и припустить с маслом, затем прибавить молочный соус, посолить, поперчить и проварить их в нем 15 минут.

Жареные котлеты положить на хлебные крутоны, полить соусом.

Запеченный язык

Состав: *язык — 500 г;* ***для соуса:*** *масло — 40 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сыр — 30 г, лимонный сок — 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Рыба, запеченная со сметаной и яйцами

Состав: *рыба (филе) — 600 г, яйца — 4 шт., лук репчатый — 2 шт., сметана — 4 ст. ложки, мука — 4 ст. ложки, масло растительное, укроп, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Рыбное филе с кожей нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и поджарить. Потом пересыпать поджаренным луком, залить сметаной и довести до кипения. Белки отделить от желтков, взбить, залить ими рыбу, желтки вылить сверху, посолить, поперчить, посыпать зеленью и запечь.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав: *грибы — 500 г, масло — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, чеснок — 3–4 дольки, сыр — 50 г, перец, соль.*

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить

1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Рыжики в сметане

Состав: *грибы — 500 г, растительное масло — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., сметана — 120 г, соль, перец по вкусу, зелень укропа.*

Грибы тщательно промыть, откинуть на решето, дать стечь воде, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Луковицу мелко нарезать, потушить в масле. Грибы положить в тушеный лук, добавить сметану, продолжать тушить все вместе 40–50 минут. Подавая на стол, посыпать грибы перцем и укропом.

Сморчки в сметане

Состав: *свежие сморчки — 500 г, сметана — 1 стакан, сыр — 25 г, мука — 1 ч. ложка, масло — 2 ст. ложки, соль.*

Сморчки или сморчковые шапочки очистить от земли, промыть в холодной воде и отваривать 15–20 минут. Воду слить, грибы хорошо промыть в холодной воде, нарезать ломтиками, положить на сковороду, посолить и обжарить на масле. Затем посыпать мукой, снова обжарить, добавить сметану, прокипятить. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Сыроежки в сметане

Состав: *сыроежки — 300–400 г, масло — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., зелень петрушки, укропа и лука, соль.*

Шляпки сыроежек хорошо промыть, ошпарить кипятком, откинуть на решето, нарезать и обжарить на сковороде в сильно разогретом жире. Заправить сметаной, прокипятить, посыпать зеленым луком, зеленью укропа или петрушки.

Картофель в молоке

Состав: *картофель — 600 г, лук-порей — 150 г, масло — 80 г, молоко — 200 г, соль, зелень петрушки.*

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать, обжарить на масле. Выложить на противень, залить молоком и запечь в жарочном шкафу.

Подать горячим с зеленью петрушки.

Кабачки в простокваше

Состав: *кабачки — 5–6 шт., простокваша — 2 стакана, толченые орехи — 1 стакан, чеснок, масло — 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками

толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его.

При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Кабачки с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, сливочное масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Лук репчатый, тушенный в сметане

Состав: *лук, сметана — 200 г, яйцо, сыр, масло — 50 г, соль, сухари.*

Лук порезать дольками, положить в горшок, посолить и облить маслом. Закрыть крышкой, потушить в духовке, время от времени помешивая. Когда лук будет готов, выложить его на глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, слоями, каждый слой поливая сметаной, смешанной с яйцом; ею же залить верхний слой.

Посыпать сыром, сбрызнуть маслом, дать постепенно подрумяниться в духовке.

Баклажаны в твороге

Состав: *баклажаны — 2 шт. растительное масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, укроп, соль, творог — 4–5 ст. ложек;* ***для соуса:*** *помидоры — 2 шт., лук — 2 шт., чеснок, соль, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке с солью и жарить в горячем растительном масле. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить в духовке.

Приготовление соуса. Помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную

петрушку.

Спаржа с сыром

Состав: *побеги спаржи — 600 г, сыр — 150 г, масло — 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке.

Подавать к мясному блюду.

Пельмени в сметанном соусе

Состав для фарша: *свинина — 70 г, говядина — 100 г, репчатый лук — 35 г, соль, перец;* ***для теста:*** *мука — 80 г, яйцо — 0,3 шт., сметана — 40 г, сливочное масло — 10 г, твердый сыр — 10 г.*

Подготовить пельмени, как указано в предыдущих рецептах. Готовые пельмени положить на сковороду, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу до получения золотистой корочки.

Пельмени с картофелем

Состав: *тесто — 1 кг;* ***для начинки:*** *картофель — 700 г, яйца — 2 шт., сметана — 100 г, репчатый лук — 100 г, соль.*

Очищенный сырой картофель натереть на терке, добавить мелко нарубленный лук, сырые яйца, сметану, соль, перемешать и этим фаршем начинить подготовленные пельмени.

Вареники

Состав для теста: *пшеничная мука — 700 г, яйца — 1,5 шт., молоко — 250 г, сахарный песок — 25 г, соль — 10 г;* ***для творожной начинки:*** *творог — 800 г, яйца — 2 шт., сахарный песок — 90 г, пшеничная мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, ванилин;* ***для вишневой начинки:*** *вишня — 1,5 кг, сахарный песок — 150 г.*

Приготовление теста. В муку добавить нагретое до 30–35 °С молоко или воду. Затем ввести яйца, соль, сахар и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдержать 30–40 минут.

Приготовление творожной начинки. Творог протереть, к нему добавить яйца, муку, сахар, сливочное масло, ванилин и все тщательно перемешать.

Приготовление вишневой начинки. У вишни удалить плодоножки и косточки, промыть, пересыпать сахаром и оставить на 3–4 часа в прохладном месте. Выделившийся сок отделить, а мякоть использовать в качестве начинки.

Десерты

Кисель молочный

Состав: *молоко — 4 стакана, сахарный песок — 100 г, крахмал — 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки.

Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: *свекольный отвар — 1 л, крахмал — 50 г, лимонная кислота — 2 г, сметана — 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками

Состав: *ревень — 500 г, сахар — 1 стакан, крахмал — 2 ст. ложки, корица, молоко или сливки.*

Ревень очистить, промыть, нарезать кусочками, положить в кипящую воду, всыпать сахар, корицу и довести до готовности. Добавить крахмал, разведенный холодной водой, и прокипятить. Готовый кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром и охладить. Подать с холодным молоком или сливками.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав: *персики — 500 г, вода — 0,5 стакана, сахарный песок*

— 100 г, молоко — 0,25 л, сливки — 0,25 л.

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Йогурт с ананасом

Состав: *йогурт — 2 стакана, ананасный сок — 0,5 банки.*

Перемешать все компоненты и охладить.

Полдник

Принятие пищи через некоторое время после обеда всегда называлось полдником. Полдник может состоять из нескольких легких блюд, а также традиционно он включает выпечку и напиток.

Блюда к полднику

Сырные гренки

Состав: *батон — 0,25 шт., сыр — 25 г, яйцо — 1 шт., мука — 25 г, соль, растительное масло — 50 г.*

С батона срезать корки, нарезать его на ломтики, намазать их маслом и поставить в духовку, потом между двумя ломтиками положить кусочек сыра. Сделать кляр (взбить яйцо, соль и муку), обмакнуть в него гренки и быстро обжарить во фритюре.

Тартины с грибами и творогом

Состав: *свежие грибы — 150 г, белый хлеб — 6 кусков, творог — 100 г, лук — 1 шт., сливочное масло — 30 г, сыр — 30 г, яйцо — 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*

Очищенные и промытые свежие грибы обварить кипятком, мелко нарезать и потушить с маслом и луком. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, жирный творог, мелко нарезанную зелень, перец, соль и все растереть. Ломтики черствого хлеба намазать полученной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Тюря с молоком

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г, молоко — 3 стакана, сахар, мед или варенье — 3 ч. ложки.*

Хлеб разломать на кусочки, залить теплым молоком, выдержать до размягчения хлеба. Перед едой можно добавить сахарный песок либо варенье или мед.

Суп-затируха молочная

Состав: *молоко — 400 г, мука — 70 г, масло сливочное — 10 г, сахар, соль.*

Муку затереть с водой до образования очень мелких комочков. Затем отварить их в кипящем подсоленном молоке. В готовую затируху положить кусочки сливочного масла и сахар.

Творожная масса проварная

Состав: *творог — 500 г, яйца — 2 шт., масло — 100 г, сметана — 200 г, сахарный песок — 200 г, миндаль — 60 г, изюм — 50 г, ванилин, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить в него яйца, сливочное масло, сметану, перемешать, выложить в кастрюлю и прогреть до кипения при непрерывном помешивании. Затем снять с плиты и охладить, не прекращая помешивать. В остывшую массу добавить сахарный песок, ванилин, мелко нарубленный жареный миндаль и изюм. Все это перемешать, слегка посолить, завернуть во влажную салфетку и поместить под пресс на холод.

Грибная паста с орехами

Состав: *свежие грибы — 200 г, творог — 200 г, сыр — 100 г, дробленые грецкие орехи — 3 ст. ложки, грибной отвар — 0,25 стакана, укроп или петрушка, соль, перец.*

Свежие очищенные грибы отварить в течение 15–20 минут, затем пропустить через мясорубку и обжарить. Творог протереть через сито, сыр натереть на терке, ядра грецких орехов слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить или размять толкушкой. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень, немного грибного отвара, посолить и поперчить по вкусу.

Грибная паста с сыром и зеленью

Состав: *свежие грибы — 200 г, нежирный творог — 200 г, сыр — 200 г, грибной отвар — 0,3 стакан, нарезанная зелень — 2–3 ст. ложки, соль.*

Свежие грибы очистить, промыть, отварить в течение 15–20 минут, затем вынуть из отвара, пропустить через мясорубку и обжарить. Творог протереть через сито, смешать с грибами, тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Добавить немного грибного отвара для сочности, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Сыр из кур или дичи

Состав: *курица — 1 шт., сливочное масло — 200 г, твердый сыр — 150 г, мадера — 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик — 700 г, мясной бульон — 200 г, вареные овощи.*

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить мадеру, мускатный орех, мясной бульон, еще раз хорошенько перемешать.

Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Фрукты и орехи под сливками

Состав: *абрикосы — 100 г, клубника — 40 г, орехи — 30 г, сливки — 50 г, сахарный песок, лимонный сок.*

Абрикосы освободить от косточек и нарезать ломтиками, свежую клубнику промыть и обсушить на воздухе. Все перемешать. Добавить лимонный сок.

Подавать в салатнике со взбитыми с сахаром сливками и тертыми орехами.

Фрукты под сливками

Состав: *груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, сливки — 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Смесь сырно-фруктовая

Состав: *апельсин — 100 г, яблоки — 100 г, сахарная пудра — 25 г, сыр — 125 г, сливки — 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Дыня и сливы под взбитыми сливками

Состав: *небольшая дыня — 1 шт., сливы — 1,5 стакана, толченые орехи — 2 ст. ложки, мед — 2–3 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, сладкий сметанный соус или взбитые сливки — 0,75 стакана.*

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать

отдельно.

Запеканка из манки и простокваши

Состав: *яйца — 2 шт., сахар — 200 г, маргарин — 100 г, лимон — 0,5 шт., изюм — 75 г, немного соли, манка — 2 стакана, пищевая сода — 1 ч. ложка, мука — 3 ст. ложки, простокваша — 0,5 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.*

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, растопленный и слегка охлажденный маргарин, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку.

Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 40–45 минут.

Творог с фруктами

Состав: *творог — 300 г, фрукты (свежие или консервированные) — 150 г, сметана — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.*

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Пудинг по-крестьянски

Состав: *молоко — 1,5 стакана, яйца — 5 шт., сахарный песок — 1 стакан, яблоки — 4–5 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, мякоть — 150 г, сдобная булка, изюм — 0,6 стакана, ванильный сахар (на кончике ножа).*

Яйца смешать с ванильным сахаром и растереть, ввести теплое молоко. Нарезать мелкими кусочками сдобную черствую булку, изюм промыть, проварить, хорошо обсушить и смешать с кусочками булки. Кусочки булки вместе с изюмом положить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, залить молочно-яичной смесью, поставить на водяную баню, и варить примерно один час, пока масса не загустеет. Сваренный пудинг выложить на блюдо.

Яблоки промыть, разрезать на дольки, удалить сердцевину и, добавив сахар, припускать в небольшом количестве воды, не допуская сильного разваривания. Часть яблок протереть вместе с отваром, а часть вынуть шумовкой, дать стечь сиропу и подать их на гарнир к готовому пудингу, полив его приготовленным из

яблок и сиропа соусом.

Подать пудинг горячим.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *творог — 500 г, сметана — 1 стакан, яйца — 3 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, свежий шпинат — 250 г, сыр — 25 г.*

В протертый творог добавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой.

Смешав всю массу со взбитыми белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 15–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Пудинг сырный

Состав: *пшеничный хлеб — 300 г, твердый сыр — 200 г, молоко — 300 мл, сливочный маргарин — 50 г, яйца — 5 шт., соль.*

Пшеничный хлеб натереть на терке, смешать с тертым сыром и горячим молоком со сливочным маргарином. Посолить, добавить растертые желтки и взбитые в пену белки. Осторожно все перемешать и полученную массу уложить в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой.

Варить на пару в течение 45–50 минут.

Выпечка

Творожное печенье

Состав: *яйца — 2 шт., вода — 2 ч. ложки, сорбит — 25 г, мука — 20 г;* ***для начинки:*** *творог — 120 г, сливочное масло — 20 г, сахарный песок, сливки — 60 г, джем — 40 г, шоколад — 10 г.*

Белок яйца, сорбит, воду взбить в густую пену, добавить желток и немного муки. Осторожно все перемешать и раскатать по небольшой форме, выложенной промасленной бумагой. Выпечь при слабом нагреве.

Для начинки используют творог, который растирают с маслом и сахаром, и половину взбитых сливок.

Готовый пирог смазать джемом, начинкой, украсить оставшимися взбитыми сливками и тертым шоколадом.

Масляные кольца

Состав: *мука — 800 г, масло — 500 г, сливки — 250 г, яйца — 2 шт., дрожжи — 1 стакан, цедра одного лимона, корица для посыпки.*

Налить в кастрюлю сливки, добавить масло, поставить на огонь и мешать до тех пор, пока масло не разойдется. Остудить, влить стакан дрожжей, всыпать муку, добавить яйца и лимонную цедру. Мешать тесто деревянной ложкой до тех пор, пока не начнет отставать. Из теста сделать кольца, уложить на лист, покрытый масляной бумагой. Дать подняться, смазать яичным желтком, смешанным со сливками и растопленным маслом, посыпать сахаром и корицей. Выпекать на умеренном огне.

Пирожное «шу»

Состав для теста: *вода — 300 г, сливочное масло — 160 г, соль — 3 г, мука — 260 г, яйца — 12 шт.;* ***для начинки:*** *сливки — 400 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, кусочки шоколада, орехи.*

Отсадить из корнетика на слегка смазанный маслом противень круглые лепешки из заварного теста. У выпеченной заготовки срезать верхнюю часть, заполнить полость сливками или кремом из корнетика, посыпать тертым шоколадом, положить на крем верхнюю часть заготовки, а затем обсыпать сахарной пудрой и толчеными орехами.

Противни должны быть смазаны очень тонким слоем жира,

так как излишний жир способствует образованию трещин на нижней корке. Заварные изделия выпекать 30–40 минут при 180–200 °С. Затем духовку нужно выключить и дать изделиям слегка остыть в ней. Готовые изделия должны быть внутри полыми. Начинки для них могут быть как сладкие, так и соленые.

Творожный кекс

Состав для теста: *сливочное масло — 250 г, творог — 250 г, сахар — 200 г, пшеничная мука — 500 г, яйца — 4 шт., изюм — 150 г, лимон — 1 шт., питьевая сода, соль.*

Взбить масло с сахаром, добавляя по одному яйца, сок половины лимона и натертую лимонную цедру, творог, изюм, соль, просеянную муку и погашенную лимонным соком соду. Тесто хорошо вымесить и выложить в смазанную форму. Выпекать при средней температуре около 50 минут.

Кекс «Сюрприз»

Состав: *мука — 2 стакана, сливочное масло — 250 г, сладкая сырковая масса — 250 г, мед — 1 ст. ложка, сгущенное молоко с сахаром — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., апельсинные цукаты — 2 ст. ложки, рубленые грецкие орехи — 0,5 стакана, соль, питьевая сода — 0,5 ч. ложки, сок лимона — 1 ч. ложка;* ***для шоколадной глазури:*** *сахарная пудра — 150 г, какао-порошок — 2 ст. ложки, растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки, горячая вода — 3 ст. ложки;* ***для отделки:*** *ядра орехов — 1 горсть, апельсинные цукаты — 1 ложка.*

Масло тщательно растереть с сырковой массой до получения кремообразной консистенции, добавить яйцо, мед, сгущенное молоко, соль, соду, сок лимона, тщательно перемешать, затем всыпать муку с орехами, замесить тесто.

Форму «сердечко» обильно смазать размягченным маслом, обсыпать сухарями или мукой, положить в нее тесто, заполняя форму на три четверти объема, и поставить в духовку при температуре 180 °С. Выпекать до готовности — примерно 40–45 минут.

Кекс охладить, извлечь из формы, заглазировать шоколадной глазурью, украсить крупными красивыми ядрами грецкого ореха и цукатами.

Кекс «кислый»

Состав для теста: *сливочное масло — 200 г, сахар — 300 г,*

яйца — 6 шт., молоко — 100 г, пшеничная мука — 500–600 г, лимон — 2 шт., сахарная пудра.

Сливочное масло растереть с сахаром и лимонной цедрой, ввести по одному яйцу и взбить до растворения сахара. В смесь яиц и сливочного масла влить молоко, перемешать, добавить лимонный сок, просеянную пшеничную муку, замесить тесто. Выложить его в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и выпекать. Остывший кекс положить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Крендели с сыром

Состав: *мука — 600 г, тертый сыр — 1,5 стакана, сливочное масло или маргарин — 300 г, питьевая сода — 0,5 ч. ложки, молоко — 1,5 стакана, соль — 2 ч. ложки, яйцо на смазку — 1 шт.*

В муке размешать тертый сыр, масло или маргарин, добавить соду, соль, молоко и замесить не слишком крутое тесто, которое оставить на 2 часа на расстойку. Готовое тесто раскатать на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 5 мм, разрезать на полоски и сформировать в виде кренделей, которые смазать яйцом, переложить на противень и выпечь в горячей духовке. Крендели не портятся долгое время, поэтому их можно готовить впрок и хранить в картонных коробках.

Рулет с творожной начинкой

Состав для начинки: *свежий творог — 600 г, сметана — 300 г, яичные желтки — 4 шт., тертая лимонная цедра, сахар — 100 г, отборный изюм — 50 г, яичные белки — 4 шт., сахар — 50 г, мука — 500 г, смалец — 20 г, яйцо — 1 шт., уксус — 1 ч. ложка, теплая соленая вода, смалец для смазывания теста — 150 г, панировочные сухари — 30 г.*

Хорошо вымесить тесто до образования пузырей, сформовать из него несколько круглых булок, уложить их на посыпанное мукой чистое полотенце, смазать поверхность топленым смальцем во избежание трещин, накрыть теплой кастрюлей и оставить на 10–15 минут.

Каждую часть выстоявшегося теста раскатать в тонкий пласт, просушить, густо смазать топленым смальцем и посыпать панировочными сухарями.

На одну треть каждого пласта положить начинку и с помощью полотенца, на котором лежит тесто, скатать тугой рулет. Противень смазать жиром, уложить в него рулеты, смазать их поверхность топленым смальцем и выпекать в горячей печи до

румяного цвета.

Свежий творог протереть через дуршлаг, перемешать со сметаной, яичными желтками, тертой лимонной цедрой, сахаром, отборным изюмом и сладкой пеной из яичных белков и сахара.

Баба с яблоками и творогом

Состав: *пшеничный хлеб — 200 г, молоко — 1 стакан, яйца — 2 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, творог — 100 г, яблоки — 4 шт., панировочные сухари или мука — 2 ст. ложки, маргарин — 1 ст. ложка.*

Черствый пшеничный хлеб нарезать кусочками и замочить в подслащенной яично-молочной смеси. Размокший хлеб растереть, добавить творог и очень мелко нарезанные яблоки, панировочные сухари или муку, все тщательно смешать. Приготовленную массу выложить в глубокую форму с волнистыми боками, смазанную маргарином и обсыпанную панировочными сухарями. Выпекать в умеренно нагретой духовке 30 минут.

Готовую бабку выложить на блюдо и облить горячим белым ванильным соусом так, чтобы она им пропиталась.

Баба творожная

Состав: *творог — 500 г, сахар — 1,5 стакана, изюм — 2 ст. ложки, корица, яйца — 4 шт., сливочное масло — 30 г, молотые панировочные сухари — 2 ст. ложки, соль.*

Отделить желтки от белков. Желтки тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, добавить изюм, корицу, взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Коврижка деревенская

Состав: *мука — 1,5 стакана, мед — 150 г, яйца — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, сахар — 1 стакан, пряности молотые (корица, гвоздика, перец душистый), сода.*

Мед уварить и охладить. Желтки растереть добела, добавить сметану, мед, пряности, смешанную с содой часть муки и хорошо взбить. Белки взбить, посыпать оставшейся мукой и ввести в тесто. Выложить на противень и выпечь в духовке.

Печенье из творога

Состав для теста: *сухой творог — 250 г, сливочный маргарин — 250 г, мука — 4 ст. ложки;* ***для отделки:*** *сахар — 0,5 стакана, мак — 1–2 ст. ложки, тмин — 1–2 ст. ложки, дробленые ядра орехов — 1 горсть.*

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто. Раскатать тесто слоем толщиной 0,5–0,6 см, нарезать гофрированным ножом на квадратики или ромбики размером 3х3 см. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре 210–220 °С. Подавать печенье к чаю, кофе.

Коржики с сыром

Состав: *мука — 90 г, молоко — 400 г, масло — 50 г, тертый сыр — 300 г, яйцо — 1 шт., желтки — 2 шт., толченые сухари — 10 г.*

Просеянную муку поджарить на масле до желтоватого цвета, смешать с молоком и проварить 5 минут. Затем добавить тертый сыр, перемешать, ввести в смесь яйцо, взбитые желтки и поставить на огонь, все время взбивая, пока масса не закипит. Тогда снять посуду с огня, дать остыть и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями.

Выпечь и разрезать на порции.

Мазурка с творогом

Состав: *мука — 400 г, масло — 200 г, сахарный песок — 200 г, яйцо — 1 шт.;* ***для начинки:*** *творог — 1 кг, сахарный песок — 200 г, желтки — 10 шт. ром — 10 г.*

Приготовить песочное тесто из муки, масла, сахара и одного яйца. Тесто разложить на листе. Творог протереть через сито, добавить сахар, желтки и ром. Все хорошо перемешать и положить тонким слоем на тесто, посыпать сахаром с ванилью.

Выпекать в духовке 30 минут.

Народные пряники

Состав: *мед — 500 г, пшеничная мука — 500 г, сметана — 0,5 стакана, молоко — 1 стакан, яичные желтки — 2–3 шт., жженый сахарный песок — 1 ч. ложка, молотая корица — 1 ч. ложка, гашеная пищевая сода — 0,5 ч. ложки.*

Муку смешать с молотой корицей и содой. В мед ввести жженый сахар, влить молоко, сметану, выбить яичные желтки и

хорошо перемешать. Затем добавить муку и вымесить тесто. На противни, смазанные маслом или жиром и посыпанные мукой, уложить коржи и выпечь.

Готовые коржи охладить и нарезать пряники желаемой формы.

Вафли со сливками

Состав: *мука — 200 г, масло сливочное — 50 г, яйца — 5 шт., сливки — 100 г, молоко — 150 г, ванилин, соль.*

Сливочное масло размять, положить в посуду, добавить в него муку (20 % от общего количества муки), поставить посуду в холодное место и взбить деревянной веселкой до образования густой однородной массы.

В приготовленную массу, непрерывно помешивая, постепенно ввести желтки, а затем всыпать оставшуюся муку, положить сахар, ванилин, размешать и развести тесто молоком. После этого в подготовленное тесто влить сначала взбитые сливки, затем взбитые белки и вновь осторожно размешать.

Посуду с готовым тестом поставить на лед или положить в холодную воду. Выпечь тесто на специальной вафельной доске, смазанной жиром, в течение 3–5 минут.

При подаче вафли начинить взбитыми сливками.

Смеси на основе молочных продуктов

Молоко с медом

Состав: *молоко — 1 л, мед — 50 г.*

В горячее молоко добавить мед, взбить с помощью миксера.

Яичное молоко

Состав: *молоко — 1 л, желтки — 2 шт., сахарный песок — 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Шоколадное молоко

Состав: *молоко — 0,5 л, растопленный шоколад — 100 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд на большой скорости.

Взбитые сливки с шоколадом

Состав: *сливки 10 %-й жирности — 300 г, сахарная пудра — 50 г, шоколад — 100 г, ванилин.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Сливки с сахаром

Состав: *сливки 20 %-й жирности — 250 г, сахарный песок — 75 г, ваниль, свежие ягоды, бисквит, мороженое.*

В посуду налить сливки, поставить на холод, взбить до консистенции густой сметаны, добавить сахарный песок, ваниль и перемешать. При подаче на стол к сливкам можно подать свежие ягоды, бисквит, мороженое.

Шоколадный соус

Состав: *молоко — 650 г, шоколад — 80 г, сахарный песок — 150 г, яичные желтки — 70 г, мука — 40 г, ванильный сахар — 2,5 г.*

Шоколад натереть на крупной терке и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Пшеничную муку, помешивая, слегка поджарить, охладить и соединить с желтками. Смесь, помешивая, развести горячим молоком, вливая его тонкой струей, добавить ванильный сахар и нагреть до загустения, не допуская кипения.

Шоколадный соус подается к пудингам, кремам и запеканкам.

Фрукты в сливках

Состав: *яблоки, груши и другие фрукты — 500 г, сливки 10 %-й жирности — 200 г, тертая цедра лимона — 5 г, сахарная пудра — 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Ассорти с белковой пеной

Состав: *спелые абрикосы — 200 г, вишня — 100 г, сахарная пудра — 0,7 стакана, яичные белки — 2 шт., спелая клубника — 200 г, взбитые сливки и фрукты для украшения.*

Спелые абрикосы и вишни, удалив из них косточки, протереть через сито, добавив в пюре сахар, яичные белки и взбить до загустения. Затем к пене примешать клубнику. Готовую пену выложить в вазочки, украсить взбитыми сливками и фруктами.

Холодный напиток из малины

Состав: *малина — 600 г, сахарный песок, молоко или сливки — 500 г.*

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

Подавать очень холодным.

Напиток из сливок и клубники

Состав: *сливки — 0,5 л, клубника — 0,5 кг, сахарный песок.*

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Ванильное молоко

Состав: *молоко — 1 стакан, мука — 2 ч. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, ванильный сахар — 1 ч. ложка.*

Вскипятить 0,75 стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в 0,25 стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Ужин

Традиционный состав ужина — это три блюда, одно из которых горячее. Можно включить в ужин выпечку и обязательно напиток.

Закуски к ужину

Грибы табака

Состав: *грибы — 600 г, чеснок — 2 ст. ложки, перец, растительное масло — 3 ст. ложки, сметана — 300 г, мука.*

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка — мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом или сметаной.

Редька с маслом и сметаной

Состав: *редька — 120 г, зеленый лук — 10 г, сметана — 15 г или растительное масло — 5 г, соль.*

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

«Лодочки»

Состав: *картофель — 3–4 шт., рыбные консервы в масле — 0,5 банки, яйца — 2 шт., сыр — 80 г, зелень, перец, петрушка.*

Картофель удлиненной формы отварить в подсоленной воде, очистить и охладить (чтобы картофель не покрылся корочкой, накрыть его мисочкой). Когда картофель остынет полностью, разрезать вдоль на две половины, ложкой выбрать середину, а углубление заполнить смесью из растертых рыбных консервов в масле и измельченных яиц. В фарш можно добавить немного петрушки и молотого перца.

«Парус» сделать из тонкого ломтика сыра.

Салат из моркови с облепихой

Состав: *морковь — 7 шт., облепиха — 250 г, сметана — 150 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Состав: *белокочанная капуста — 0,3 шт., морковь — 2 шт., плавленый сыр — 100 г, рубленые листья шиповника — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки.*

Капусту натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

Состав: *краснокочанная капуста — 0,3 шт. рубленые листья березы — 3 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки.*

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат с редисом

Состав: *твердый сыр — 100 г, редис — 60 г, вареный сельдерей — 80 г, сметана — 70 г, сахарный песок, соль, лимонный сок.*

Редис, сыр, вареный сельдерей нарезать соломкой, добавить сметану, соль, перец, сахарный песок, лимонный сок и все перемешать.

Салат со свежими сливками

Состав: *сельдерей — 100 г, ананас — 100 г, яблоки — 100 г, редис — 50 г, майонез — 100 г, свежие сливки — 25 г, мускатный орех — 3 г.*

Корни сельдерея перебрать, промыть и нарезать кубиками. Припустить их в воде в течение 5–6 минут.

Очищенные яблоки и ананас нарезать кубиками, а свежий редис — ломтиками или кружочками. Все заправить майонезом, разведенным сливками. При подаче посыпать измельченными орехами.

Салат со взбитыми сливками и хреном

Состав: *сельдерей (корень) — 20 г, яблоки — 120 г, вода — 25 г, взбитые сливки — 30 г, тертый хрен — 10 г, орехи — 15 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Яблоки и промытый сельдерей натереть на терке. Из воды, сахара, соли, лимонного сока приготовить заправку. Залить ею яблоки и сельдерей, перемешать со взбитыми сливками и хреном. Сверху посыпать грецкими орехами.

Салат под сметаной

Состав: *подорожник — 20 г, крапива — 50 г, хрен — 50 г, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., сметана — 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.*

Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый (или столовый) хрен, нарезанное кружочками вареное яйцо, соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

Пикантный сырный салат

Состав: *голландский сыр — 300 г, твердый сыр — 70 г, ветчина — 100 г, майонез — 100 г, взбитые сливки — 100 г.*

Сыр и ветчинную колбасу нарезать мелкими кубиками, выложить в миску и соединить с майонезом, затем осторожно вмешать взбитые сливки.

Сырный салат с солеными огурцами

Состав: *голландский сыр — 100 г, сыр гауда — 100 г, ветчина — 100 г, яблоки — 100 г, соленые огурцы — 50 г, сливочный майонез — 250 г, молотый перец, соль, лимонный сок.*

Сыры, яблоки, колбасу и огурцы нарезать кубиками, посолить, поперчить, по вкусу подкислить лимонный соком, перемешать с майонезом. К салату можно подать хлеб либо соленое печенье.

Сырный салат с красной капустой

Состав: *плавленый копченый сыр — 150 г, яйца — 2 шт., зеленый горошек — 50 г, перец (красный болгарский) — 30 г, красная консервированная капуста — 150 г, консервированные огурцы — 50 г, репчатый лук — 30 г, зеленый лук — 20 г, йогурт — 200 мл.*

Плавленый сыр нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные лук, перец, огурцы, сваренные вкрутую яйца, капусту, горошек. Осторожно перемешать все продукты с йогуртом. По вкусу добавить сахар, посолить, можно подкислить уксусом.

Салат пестрый с сыром

Состав: *твердый сыр — 200 г, шампиньоны — 100 г, сладкий перец — 2 стручка, яблоки — 2 шт., апельсин или мандарин — 1 шт., йогурт — 1 стакан, мед — 3 ч. ложки, горчица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные — на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

Салат из яиц и творога

Состав: *яйца — 4 шт., творог — 1 пачка, морковь — 3 шт., майонез — 1 банка, зеленый лук, тмин.*

Морковь очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, смешать с натертой морковью, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, рубленные яйца и майонез. Салат выложить на блюдо и украсить яйцами с луком.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр — 250 г, апельсин — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, йогурт — 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Салат из сыра и яблок

Состав: *твердый тертый сыр — 150 г, яблоки (антоновка) — 2 шт., сметана — 0,75 стакана, помидоры — 2 шт., лимонный сок, укроп, сахар, соль.*

С сыра снять корочку, яблоки очистить от кожицы. Продукты

натереть и смешать со сметаной, в которую добавить соль, лимонный сок и сахар. Выложить в салатницу. Оформить кружочками помидоров, украсить веточками укропа.

Горячие блюда к ужину

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Состав: *крупа — 1 стакан, молоко — 500 г, сахарный песок — 30 г, масло — 30 г, соль.*

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом.

При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Творожная запеканка

Состав: *творог — 450 г, манная крупа — 40 г или мука — 40 г, сахарный песок — 40 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, сметана, панировочные сухари — 15 г, сладкий соус — 100 г, соль.*

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20–30 минут.

На стол подать со сладким соусом.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: *творог — 200 г, яблоки — 4 шт., лимон — 1 шт., сахарный песок — 80 г, яйца — 2 шт., орехи — 40 г, манная крупа*

— 40 г, разрыхлитель — 1 щепотка, сливочное масло — 40 г, панировочные сухари — 30 г, фруктовый сок.

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Зразы из гречневой крупы с творогом

Состав: *гречневая крупа — 200 г, творог — 250 г, молоко — 400 г, яйца — 2 шт., сахарный песок — 50 г, сливочное масло — 40 г.*

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В другую кастрюлю налить молока и довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности. Приготовленную кашу немного охладить, добавить яйцо и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать как пирожки. Варить приготовленные зразы на пару. При подаче полить сметаной.

Судак под молочным соусом

Состав: *судак — 600 г, петрушка (корень) — 20 г, лук репчатый — 1 шт., макароны — 200 г, грибы — 80 г, крабы — 40 г, сыр тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 100 г, соус паровой — 60 г, соус молочный — 0,6 л, соль.*

Сварить макароны и заправить их маслом. Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, припустить с добавлением петрушки и лука. Положить макароны в центре блюда или сковороды, на них — припущенную рыбу, а на рыбу — вареные белые грибы и кусочки крабов, заправленные паровым соусом. Все залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Так же можно приготовить треску, щуку, сазана.

Камбала в суфле из сыра

Состав: *филе камбалы или палтуса — 1 кг, яичные желтки — 6 шт., яичные белки — 6 шт., швейцарский сыр — 150 г, сливочное масло — 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими).

Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут.

Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Щука, запеченная под сметанным, соусом

Состав: *щука — 500 г, мука — 1 ст. ложка, масло растительное — 50 г, яйцо — 1 шт., сыр тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 40 г, картофель — 750 г, соус сметанный — 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного яйца, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью.

Также можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Рыба под сметанным соусом

Состав: *рыба — 300 г, мука — 20 г, сушеные грибы — 20 г, яйца — 1 шт. репчатый лук — 60 г, картофель — 600 г, жир — 20 г, маргарин — 20 г, сыр — 15 г, сметанный соус — 300 г, зелень петрушки, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и хрящей ошпарить, промыть, посолить, запанировать в муке, обжарить основным способом и довести до готовности в жарочном шкафу.

Картофель нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон. Лук нашинковать полукольцами и запассеровать. Вареные белые грибы нашинковать ломтиками и обжарить в масле. Вареные хрящи нарезать ломтиками. Вареные яйца — кружочками.

Приготовить сметанный соус. На порционную сковороду налить небольшое количество соуса, уложить кусок жареной рыбы, на нее — пассерованный репчатый лук, грибы и хрящи, а сверху — кружочек вареного яйца. Вокруг рыбы расположить веером кружочки жареного картофеля, залить все сметанным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь при 270–280 °С.

При подаче горячую сковородку поставить на мелкую тарелку. Посыпать зеленью.

Бифштекс с сыром

Состав: *мясо — 1 кг, сливочное масло — 150 г, хлеб — 100 г, помидоры — 500 г, сыр — 100 г, грибы — 250 г, петрушка, соус — 200 г, соль, перец;* ***для соуса:*** *3 %-й уксус, черный перец горошком, репчатый лук, мясной сочок, желтки, эстрагон.*

Поджаренные с солью и перцем бифштексы положить на хлебные крутоны и загарнировать помидорами, фаршированными измельченным хлебом и тертым сыром, тушенными в масле грибами и мелко нарезанной зеленью петрушки. Полить соусом с мелко нарезанными помидорами.

Приготовление соуса: в небольшую кастрюлю налить уксус, положить крупно дробленый черный перец горошком и мелко нашинкованный репчатый лук. Смесь уварить до полного испарения уксуса, затем добавить мясной сочок с желтками и размешать. Добавить эстрагон.

Котлеты куриные в молочном, соусе

Состав: *филе курицы — 600 г, сливочное масло — 120 г, топленое масло — 80 г, яйцо — 2 шт., зеленый горошек — 200 г, картофель — 400 г, зелень петрушки — 20 г, молочный соус, белые сухари, соль, перец.*

Посолив и поперчив, филе припустить на масле до готовности и покрыть слоем густого молочного соуса, смешанного с сырым яичным желтком (половина нормы), смочить яйцом (вторая половина нормы), запанировать в белых сухарях, обжарить в топленом масле до получения ровной румяной корочки.

Подать с гарниром из зеленого горошка и картофеля, украсить веточками петрушки или листьями салата.

Густой молочный соус готовят из 10 г муки, 100 г молока, 10 г сливочного масла.

Отбивные из телятины в тертом сыре

Состав: *телятина — 500 г, яйца — 1,5 шт., молотые сухари — 1 ст. ложка, тертый сыр — 0,5 ст. ложки, томатный соус — 100 г, сливочное масло — 50 г, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, макароны, перец.*

Подготовить отбивные из телятины.

Приготовление льезона: взбить яйцо, добавить в него масло, соль, перец.

Отбивные смочить в этом льезоне, обвалять в молотых сухарях и тертом сыре, слегка придавить ладонью, чтобы лучше пристала панировка, и обжарить на разогретой сковороде с маслом. В качестве гарнира подать макароны по-итальянски и отдельно томатный соус.

Филе свиное со сливками

Состав: *свиное филе — 1,2 кг, яблоки — 200 г, чернослив — 6 шт., сливочное масло — 100 г, сливки — 1,5 стакана, бульон — 600 г, крахмал, соль, соус.*

Подготовленное свиное филе разрезать вдоль, отбить тяпкой. Сверху положить на него замоченный и очищенный от косточек чернослив и нарезанные дольками, очищенные от кожи и семян яблоки. Филе скатать в виде рулета и крепко перевязать шпагатом. Затем обжарить на сильно разогретом жире, посолить, подлить бульон, а также раствор крахмала в сливках и тушить до готовности.

Готовый рулет освободить от ниток, нарезать кругляшами толщиной 1,5–2 см, полить соусом.

Молодой барашек в кислом молоке

Состав: *мясо — 500 г, сливочное масло — 80 г, соль, перец, зелень-, для соуса: репчатый лук — 75 г, мука — 20 г, кислое молоко — 80 г, свежее молоко — 60 г.*

Зачищенную от сухожилий и плен корейку барашка посолить, поперчить, положить на противень, смазанный маслом, и подрумянить в жарочном шкафу.

Приготовление соуса. Репчатый лук нарезать кольцами, залить холодной водой и прокипятить, откинуть на дуршлаг, отжать. Вынуть из масла поджаренную корейку, а туда положить отжатый лук и муку, спассеровать их, залить кислым молоком, добавить свежее молоко, хорошо размешать, посолить, поместить в соус мясо и потушить его до готовности в жарочном шкафу.

При подаче мясо нарезать на порции, выложить на блюдо, залить соусом, в котором оно тушилось, загарнировать отваренной домашней лапшой или рисом, любым пюре и отдельно подать салат из свежих овощей с зеленью.

Курица в сметане

Состав: *курица — 1,1 кг, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 150 г, мука — 50 г, сметана — 400 г, соль, перец, зелень, гарнир, бульон.*

Подготовленную курицу посолить, поперчить изнутри и снаружи, положить в кастрюлю с маслом или на протвешок и поставить в жарочный шкаф. Подрумянить курицу со всех сторон, прибавить к ней нарезанный ломтиками, прокипяченный в воде и отцеженный лук. Вынуть курицу, припустить в том же масле лук, прибавить муку и обжарить ее, влить в нее сметану или кислое молоко, а также чашку бульона и хорошенько размешать. Положить в соус курицу и потушить до мягкости. Процедить соус через сито и заправить кусочком масла и соком лимона.

Перед подачей курицу нарубить на порции, на гарнир подать домашнюю лапшу или пюре из каштанов и любой салат по выбору. Украсить веточками зелени.

Печень в сметане

Состав: *печень — 500 г, сметана — 120 г, мука — 25 г, лук — 40 г, масло — 40 г, соль, перец, зелень, гарнир.*

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Грибы сушеные, жаренные в сметане

Состав: *сушеные грибы — 40–50 г, масло — 1 ст. ложка,*

сметана — 1–2 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, зеленый лук, зелень, соль.

Сушеные белые грибы (можно также подосиновики и подберезовики) перебрать, хорошо промыть, залить горячим кипяченым молоком, подождать, пока молоко полностью впитается, и нашинковать. Нашинкованные брусочками грибы слегка обжарить с луком, залить сметаной, прокипятить, посыпать зеленью или луком.

Вечерние десерты

Манный пудинг со сливой

Состав: *припущенные и нарезанные сливы (без косточек) — 500 г, молоко — 1 л, манная крупа — 150 г, сахар — 80 г, яйцо — 1 шт., немного масла.*

Из манки, масла и сахара сварить на молоке крутую манную кашу. Взбить ее, добавить яйцо и сливы, подогреть. Горячую массу положить в форму, сполоснутую холодной водой. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать со сливовым соком или киселем.

Пудинг из сливок и бисквита

Состав: *желтки — 3 шт., сахарный песок — 100 г, густые сливки — 2 статна, сухой бисквит — 50 г, цукаты — 25 г, желатин — 2 ст. ложки, вода — 0,25 стакана, ванильный сахар.*

Желтки растереть с сахаром добела, добавить воду и ванильный сахар, проварить на пару, не давая кипеть. Когда сахар растворится, масса загустеет и станет глянцевой, ее нужно хорошо остудить.

Взбить сливки в густую пену и осторожно добавить их в остывшую массу. Прибавить мелко нарезанные цукаты и измельченный сухой бисквит, соединить с растворенным желатином, выложить в смоченную холодной водой форму и поставить на холод.

Перед подачей форму обернуть горячим полотенцем, выложить пудинг на тарелку и полить фруктовым соком.

Шоколадный пудинг

Состав: *молоко — 0,5 л, шоколад — 100 г, белый хлеб — 200 г, ванилин — 1 щепотка, соль, сахар — 100 г, яйца — 3 шт., апельсиновая или лимонная цедра, масло.*

Кусочки шоколада растворить в кипящем молоке, добавить сахар, мелко нарезанный мякиш белого хлеба, ванилин, яичные желтки. Все хорошо вымешать. Добавить взбитые белки, соль, натертую цедру апельсина или лимона. Массу осторожно перемешать, вылить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке.

Подавать с жареным или отварным картофелем.

Рисовый круг с вишней

Состав: *молоко — 0,7 л, масло — 1 ст. ложка, цедра лимона, рис — 200 г, сахар — 4 ст. ложки, ванилин — 1 щепотка, вишня — 1 стакан, корица, гвоздика — 2 шт., вишневый сок — 2 стакана, крахмал — 1 ст. ложка.*

Молоко вскипятить с маслом и солью, всыпать промытый рис и поставить кастрюлю в духовку на 30 минут, затем добавить в рис сахар и ванилин. Горячий рис положить в круглую форму, сполоснутую холодной водой, и после охлаждения опрокинуть на мелкую тарелку. Дном стакана сделать в круге из риса углубление. Вишневый сок (отжатый из вишни) проварить с гвоздикой, сахаром и корицей, загустить разведенным водой крахмалом. Залить киселем вишню и наполнить им рисовый круг. Подавать с молоком.

Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом

Состав: *творог — 250 г, манная крупа — 1 ст. ложка (без верха), яичные белки — 2 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, пшеничный хлеб — 100 г, яблоки — 2 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки.*

Хлеб разрезать на два ломтика и намочить в молоке, добавив в него кофейную ложечку сахара. Протереть творог, смешать со взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него — творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать к столу со сметаной.

Творожно-яблочное печенье

Состав: *сдобные сухари — 300 г, творог — 400 г, яблочное пюре — 300 г, яйца — 4 шт., корица — 10 г, гвоздика — 2 г, сливочное масло — 50 г, сахарная пудра — 50 г.*

Сухари измельчить и поджарить на сливочном масле до румяного цвета. Творог протереть через сито, яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на терке.

Сухари, творог, яблоки, сырые яйца, корицу и гвоздику перемешать до однородности. Поместить полученную массу в кондитерский мешок с нарезной трубкой и выпустить на лист, слегка смазанный жиром, на расстоянии 2–3 см друг от друга

печенье в виде ромашек. Выпекать в духовке со средней температурой.

Выпеченное и охлажденное печенье посыпать сахарной пудрой.

Каша из пшеничных булочек и яблок

Состав: *булочки — 100 г, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, пюре из печеных яблок — 2 ст. ложки.*

Кусочки черствой булочки или высушенные из булочек сухарики сложить в посуду, обдать кипящим сладким молоком, дать набухнуть, протереть через сито и прокипятить. Полученную массу (кашу) заправить сливочным маслом и пюре из печеных яблок.

Щербет молочный

Состав: *сахар — 475 г, сироп — 45 г, сгущенное молоко — 250 г, ядра грецких орехов — 280 г.*

Из сахара и молока сварить молочную помадку. За 10–15 минут до конца варки добавить сироп.

Уваренную смесь вылить на стол, охладить и вручную лопаточкой или миксером взбить помадку до образования мелкокристаллической массы светло-коричневого цвета. В конце взбивания добавить орехи (можно цукаты или смесь орехов с цукатами). Массу разложить в формочки, выстланные бумагой, и оставить до застывания и затвердения.

Напитки

Кофе с соком

Состав: *молотый кофе — 5 г, вода — 70 г, сок черешни — 50 г, сгущенное молоко — 25 г, сахарная пудра — 10 г.*

Сварить крепкий черный кофе, охладить, процедить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, хорошо размешать. При подаче разлить в чашки и посыпать сверху сахарной пудрой.

Кофе с шоколадом

Состав: *молотый кофе — 20 г, вода — 400 г, сливки — 200 г, сахарный песок — 100 г, шоколад — 40 г.*

Из натурального кофе сварить крепкий черный кофе. Разлить его по чашкам, выпустить в них взбитые с сахаром сливки, сверху посыпать тертым шоколадом.

Кофейный коктейль

Состав: *молоко — 250 г, черный кофе — 150 г, мороженое — 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Чайный коктейль

Состав: *молоко — 250 г, холодный крепкий чай — 150 г, мороженое — 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль с медом

Состав: *молоко — 250 г, мороженое — 2 ст. ложки, мед — 25 г, лимонный сироп — 25 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Шоколадный коктейль

Состав: *молоко — 350 мл, растопленный шоколад — 75 мл, тертый шоколад — 10 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Молоко с растопленным шоколадом и льдом смешать с помощью миксера.

Отдельные порции коктейля посыпать сверху тертым шоколадом.

Вишневый коктейль

Состав: *молоко — 250 мл, малиновый джем — 75 г, клубничное или малиновое мороженое — 2 ст. ложки, вишневый ликер — 25 мл.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Малиновый коктейль

Состав: *молоко — 250 мл, замороженное малиновое пюре — 100 г, клубничный сироп — 25 мл, ванильное или клубничное мороженое — 2 ст. ложки.*

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами за 60 секунд.

Клубничный коктейль с лимонным, сиропом

Состав: *молоко — 350 мл, замороженное клубничное пюре — 100 г, лимонный сироп — 15 мл, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Лимонный коктейль

Состав: *молоко — 350 мл, лимонный сок — 50 мл, апельсиновый сироп — 50 мл, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовый коктейль

Состав: *молоко — 350 мл, свежие абрикосы — 125 г, сахар — 25 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Абрикосы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

Вечерний прием пищи

Кисломолочные напитки

Ацидофильное молоко с морковным соком

Состав: *ацидофильное молоко — 0,5 л, морковный сок — 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Кефир со сливками и медом

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: *яблоки — 150 г, кефир — 0,75 л, сахар по вкусу.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 150 мл, абрикосовый джем — 100 г, лимонный сироп — 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 250 мл, брусничный джем — 100 г, лимонный сироп — 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: *яблочный сок — 1 стакан, кефир — 3 стакана,*

морковь — 2 шт.

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир — 1 л, яблоки — 5 шт., творог — 100 г, вода — 1,5 л, изюм — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп из яблок, чернослива и творога

Состав: *кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., творог — 5 ст. ложек, чернослив — 15 шт., мед — 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: *кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., чернослив — 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть.

Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный со сливками и апельсинами

Состав: *апельсины — 2 шт., кефир — 4 стакана, сливки — 1 стакан.*

Апельсины очистить от кожицы, удалить белый слой, разделить на дольки. Кефир смешать со сливками и взбить смесь в течение двух минут. Разлить в тарелки, опустив в них дольки апельсина.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 1 стакан, мелко нарубленная курага — 4 ст. ложки, свекла — 2 шт., мед — 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Пюре фруктовое

Состав: *фрукты или ягоды — 200 г, сахарный песок — 40 г, сливки — 100 г или яичный белок — 1 шт.*

Протереть фрукты, размешать с сахаром и положить в вазочки или бокалы. Украсить сверху взбитыми сливками или белками и целыми фруктами или ягодами.

Приготовленное блюдо поставить на холод.

Яблочное пюре со взбитыми сливками или сметаной

Состав: *яблоки — 6–7 шт., мед — 3 ст. ложки, корица — 1 ч. ложка, сливки или сметана — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Яблоки запечь и протереть через сито. В пюре добавить корицу и проварить его до загустения. Выложить пюре в вазочки, положить на него мед, взбитые и смешанные с сахарной пудрой сливки или сметану.

Молоко с медом

Состав: *молоко — 1л, мед — 50 г.*
В горячее молоко добавить мед, взбить с помощью миксера.

Легкие закуски на ночь

Бутерброды с сыром и маслинами

Состав: *ржаной хлеб — 350 г, сыр — 150 г, сливочное масло — 50 г, редис — 100 г, маслины — 10 шт., красный перец, зелень, зеленый лук.*

Протереть сыр через сито, чтобы он стал как пюре, добавить красный перец и сливочное масло, можно тертый зеленый лук, мелко нарезанный свежий редис и смешать все с сыром. Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба и украсить кружочками редиса и маслин, а также зеленью салата.

Бутерброд с сыром, и яйцами

Состав: *хлеб — 2 ломтика, сливочное масло — 30 г, сыр — по 20 г каждого вида, вареное яйцо — 0,5 шт., огурец — 0,25 шт., зелень петрушки.*

Нарезанный ржаной хлеб смазать сливочным маслом, нарезать три вида сыра тонкими ломтиками и уложить на бутерброд, сверху украсить вареным яйцом, огурцом, зеленью петрушки.

Бутерброд с огурцами и сыром

Состав: *свежие огурцы — 15 г, сыр — 8 г, сливочное масло — 5 г, зелень, пшеничный хлеб — 30 г.*

Хлеб намазать маслом, уложить на него сыр, а сверху поместить тонкие ломтики свежих огурцов. Огурцы можно посолить и посыпать перцем. Бутерброд украсить зеленью.

Бутерброд с маслом и петрушкой

Состав: *сливочное масло — 45 г, зелень петрушки — 15 г, ржаной или пшеничный хлеб — 100 г.*

Сливочное масло размягчить и добавить к нему по вкусу соль. Зелень петрушки мелко нарубить, соединить со сливочным маслом и нанести его равномерным слоем на ломтики хлеба. Зелень петрушки можно заменить укропом.

Бутерброд с маслом и плавленым сыром

Состав: *сливочное масло — 45 г, плавленый сыр — 45 г, пшеничный хлеб — 100 г, зелень.*

В размягченное сливочное масло ввести плавленый сыр, тщательно перемешать до получения однородной массы, сформировать в виде прямоугольного бруска, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Масло с сыром уложить на ломтик хлеба и посыпать рубленой зеленью.

Бутерброд с творогом

Состав: *пшеничный хлеб — 40 г, творог — 20 г, сметана — 50 г, яйца — 0,2 шт., тмин, соль.*

Творог протереть через дуршлаг, добавить сметану, желтки яиц, тмин, соль и тщательно перемешать. Кусочек пшеничного хлеба намазать подготовленной массой и поместить на нее взбитые в пену яичные белки. Бутерброд поставить на 3–5 минут в жарочный шкаф и запечь при температуре 250–270 °С.

Сандвичи с фаршем из сардин и сыра

Состав: *батон — 1 шт., сливочное масло — 100 г, сардины — 1 банка, твердый сыр — 100 г, майонез — 1 ст. ложка, перец, лимонный сок.*

Сардины измельчить (предварительно вытащив хребтовые косточки), растереть с маслом, в котором они находились, смешать с сыром, натертым на мелкой терке, добавить перец и при желании лимонный сок по вкусу. Из батона хлеба сформировать прямоугольник и разрезать его вдоль на две половины. Размягченное сливочное масло растереть с майонезом и обильно смазать им одну половину хлеба, на нее положить фарш из сардин и сыра, покрыть другой половиной, завернуть в фольгу или полиэтиленовую пленку и положить в холодильник, чтобы хлеб пропитался. Перед подачей на стол батон с фаршем разрезать поперек на сандвичи одинакового размера.

Рулет «Зимний»

Состав: *творог — 500 г, масло или маргарин — 250 г, пшеничная мука — 1–1,5 стакана, кефир — 2 ст. ложки, соль, сода.*

Творог растереть с маслом или маргарином, добавить остальные продукты, тщательно замесить крутое тесто, придать ему форму шара, поместить в холодное место на 40–50 минут. Шар разделить на четыре части, каждую часть раскатать отдельно, сверху положить начинку — нарезанные яблоки, густое

варенье или джем. Затем свернуть рулеты и разложить на смазанные противни, выпечь в духовке при средней температуре и еще горячими посыпать сахарной пудрой.

Соусы на основе молочных продуктов

Сметанный соус

Состав: *сметана — 1 кг, мука — 50 г, сливочное масло — 50 г, молотый перец, соль.*

В сметану, нагретую до кипения, добавить белую пассеровку, тщательно размешать, посолить, поперчить и дать вскипеть. Готовый соус процедить.

Сметанный соус подают к мясным, овощным, рыбным блюдам. Он используется также для приготовления сметанных соусов с различными наполнителями.

Острый сметанный соус

Состав: *сметана — 0,8 стакана, кислый сок или столовый уксус — 2–3 ложки, горчица — 2–3 ч. ложки, соль — 1 ч. ложка, черный или красный перец, кетчуп.*

Продукты хорошо перемешать и взбить, затем остро заправить. Подавать к салатам с мягким вкусом.

Сметанный соус с желтком

Состав: *сметана — 0,8 стакана, желток сваренного вкрутую яйца — 1 шт., сырой желток — 1 шт., соль — 0,25 ч. ложки, сахар — 1–1,5 ч. ложки, горчица — 0,5 ч. ложки, перец, кислый сок или уксус.*

Желток сваренного вкрутую яйца протереть через сито и растереть с сырым желтком и приправами до получения однородной массы. Постепенно добавлять сметану. Хорошо перемешать и заправить, добавить по вкусу кислый сок и приправы.

Сметанный соус с томатом

Состав: *сметанный соус — 750 г, репчатый лук — 300 г, сливочное масло — 30 г, томат-пюре — 100 г или кетчуп — 90 г, соль.*

Репчатый лук мелко нарубить, спассеровать на масле до полуготовности, добавить томат-пюре или кетчуп, соль и продолжать пассерование в течение 5–7 минут.

После этого смесь соединить со сметанным соусом и варить при слабом кипении в течение 10–15 минут.

Сметанный соус с томатом подают к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам.

В этом соусе можно приготовить бефстроганов.

Сметанный соус с хреном

Состав: *сметанный соус — 800 г, сливочное масло — 20 г, 9 %-й уксус — 75 г, хрен (корень) — 200 г, перец горошком, лавровый лист — 3 шт.*

В натертый хрен, слегка спассерованный на масле так, чтобы цвет его не изменился, положить перец горошком, лавровый лист, влить уксус и прокипятить.

После этого смесь соединить со сметанным горячим соусом, посолить и варить 5–7 минут.

Соус подают к вареному мясу, солонине, языку.

Сметанный соус с луком

Состав: *сметанный соус — 800 г, репчатый лук — 300 г, сливочное масло — 30 г, кетчуп — 40 г, соль.*

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать на масле до готовности, соединить с горячим сметанным соусом и варить 5–7 минут. Добавить соль, кетчуп и размешать.

Сметанный соус с луком подают к лангету, изделиям из котлетной массы и др.

Молочный соус

Состав для густого соуса: *молоко — 900 г, мука — 120 г, сливочное масло — 120 г;* ***для соуса средней густоты:*** *молоко — 1 л, мука — 90 г, сливочное масло — 90 г;* ***для жидкого соуса:*** *молоко — 1 л, мука — 50 г, сливочное масло — 50 г, сахарный песок — 10 г.*

Белую горячую пассеровку, непрерывно помешивая веселкой, развести горячим молоком, добавить соль и кипятить 5 минут. В соус средней густоты можно добавить сырые яичные желтки (4 штуки на 1 кг соуса). Предназначенные для запекания продукты, например, вареную цветную капусту, заливают соусом, температура которого 40 °С. При более низкой температуре соус становится настолько густым, что не представляется возможным залить им запекаемый продукт.

Молочный соус густой подходит для фаршированных котлет из филе домашней птицы или дичи, мясных или овощных крокетов и т. п.

Соус средней густоты используют для запекания овощей, мяса, рыбы.

Жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам.

Молочный соус с луком

Состав: *молоко — 800 г, мясной бульон — 150 г, мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, репчатый лук — 250 г, острый красный перец.*

Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать на масле так, чтобы цвет его не изменился. Затем в пассерованный лук влить небольшое количество бульона и припустить его до готовности в посуде, закрытой крышкой. Бульон с луком соединить с молочным соусом средней густоты и варить 5–7 минут, после чего добавить соль и красный острый перец. Заправленный соус размешать, процедить и прогреть с добавлением горячего молока.

Молочный соус с луком подают к жареной баранине, котлетам.

Молочный соус с мадерой

Состав: *сливки или молоко — 700 г, яичные желтки — 7 шт., сливочное масло — 100 г, бульон — 150 г, мадера — 100 г, красный перец, соль.*

Сырые яичные желтки смешать с холодным молоком или сливками и проварить на плите или водяной бане, непрерывно помешивая венчиком и не доводя смесь до кипения. Когда масса загустеет, снять ее с огня, добавить концентрированный бульон, прокипяченную мадеру, заправить солью и красным перцем. Затем соус процедить через салфетку, прогреть, помешивая, и заправить сливочным маслом.

Молочный соус с мадерой подают к дичи, домашней птице, раковым шейкам, крабам, к припущенной рыбе.

Молочный соус сладкий

Состав: *молоко — 1 л, мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, сахарный песок — 120 г, ванилин.*

Готовят этот соус так же, как молочный соус жидкий, но добавляют в него больше сахара и ванилин, предварительно растворенный в небольшом количестве горячей воды.

Соус из жирного творога

Состав: *творог — 100 г, молоко — 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.*

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы. В сухой творог добавить больше молока, в жирный — меньше.

Соус из обезжиренного творога

Состав: *творог — 100 г, растительное масло — 0,5 стакана, сливки или сметана — 1 стакан, соль, сахар, горчица, перец.*

Нежирный творог хорошо растереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы.

Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и 0,5 стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

Острый творожный соус

Состав: *творожный соус, перец — 0,25 ч. ложки, хрен — 0,5 ст. ложки, горчица — 0,5 ч. ложки, луковый сок — 1 ч. ложка.*

К творожному соусу добавить все перечисленные приправы.

Зеленый творожный соус

Состав: *творожный соус, рубленая зелень петрушки — 0,5 ст. ложки, рубленый укроп — 0,5 ст. ложки, рубленый зеленый или репчатый лук — 0,5 ст. ложки, рубленый кресс-салат — 0,5 ст. ложки, рубленая зелень сельдерея — 0,5 ст. ложки.*

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

Соус из простокваши или кефира

Состав: *простокваша или кефир — 1 стакан, сахар — 1 ч, ложка, соль — 0,5 ч. ложки, горчица, перец, сливки или молоко.*

Простоквашу или кефир заправить, хорошо взбить. Если простокваша слишком кислая, добавить немного сливок или молока, увеличить количество сахара.

Соус из простокваши с луком

Состав: *простокваша или кефир — 1 стакан, 1 небольшая луковица или зеленый лук — 25 г, сахар — 1–1,5 ч. ложки, соль, горчица, перец.*

К простокваше или кефиру добавить тертый лук или рубленый зеленый лук, заправить, хорошо перемешать.

Соус из простокваши со взбитыми сливками

Состав: *простокваша или кефир — 0,5 стакана, взбитые сливки — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка, соль, горчица, перец, томатное пюре — 1–2 ч. ложки.*

35 %-е сливки взбить с сахаром, смешать с простоквашей или кефиром, заправить. При желании добавить томатного пюре, чтобы придать соусу более кислый вкус.

Зеленый соус из простокваши

Состав: *простокваша или кефир — 1 стакан, рубленые листья шпината — 1 ст. ложка, рубленый зеленый и репчатый лук — 0,5 ст. ложки, рубленая зелень укропа, петрушки и сельдерея — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Промытые молодые листья мелко изрубить острым ножом, смешать с простоквашей или кефиром, заправить.

Острый соус из простокваши

Состав: *простокваша или кефир — 1 стакан, соус — 2–3 ч. ложки, соус — 1 ч. ложка, горчица, перец, мускатный орех, соль.*

К простокваше или кефиру добавить все приправы, перемешать и взбить.

Соус из простокваши с растительным маслом

Состав: *простокваша или кефир — 0,5 стакана, растительное масло — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка, соль — 0,5 ч. ложки, горчица, перец.*

Простоквашу или кефир хорошо смешать с приправами и растительным маслом, взбить. Можно использовать также пахту.

Соус хрен со сметаной

Состав: *хрен (корень) — 300 г, сметана — 700 г, сахарный песок — 15 г, соль — 15 г.*

Подготовленный измельченный хрен смешать со сметаной, добавить соль и сахарный песок и перемешать.

Соус хрен со сметаной подают к холодному отварному поросенку и к мясному студню.